



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS
EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE
QUITO.

Autor: Henry Daniel Fierro Peralta.

Tutor: Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg

Ambato – Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE QUITO”** presentado por el señor Henry Daniel Fierro Peralta, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, marzo de 2021



Firmado electrónicamente por:
**ESMERALDA
GIOVANNA ZAPATA
MOCHA**


.....
Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg

TUTORA

AUTORÍA

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE QUITO”** son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR



Henry Daniel Fierro Peralta
C.I. 1716227721

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE QUITO”**, presentando por el señor HenryDaniel Fierro Peralta, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, marzo de 2021

LA COMISIÓN



Firmado electrónicamente por:
**JULIO ALFONSO
MOCHA BONILLA**

Lic. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg
MIEMBRO 1



Firmado electrónicamente por:
**DENNIS JOSE
HIDALGO**

Lic. Dennis José Hidalgo Álava, Mg
MIEMBRO 2

DEDICATORIA

“La persistencia y el esfuerzo te ayudaran a alcanzar tus sueños”

Quiero dedicar este Trabajo de Titulación a mis padres, Julio y Fátima; hermanos, Catalina, César y Javier; y mi hermano político José, por apoyarme en todo momento y brindarme sus consejos, palabras de aliento y toda esa buena energía que necesitaba siempre para salir adelante.

Quiero además dedicar este trabajo a mi hijo, Guillermo Samuel; mi hija política Sarahí, quienes han sido mi fortaleza y por quienes no dejaré de luchar para ser un buen ejemplo para seguir.

A mi querida universidad quien me acogió y supo brindarme los mejores conocimientos para culminar mis objetivos y ser un gran profesional.

Henry Daniel Fierro

AGRADECIMIENTO

Deseo iniciar agradeciendo a Dios, por haberme permitido que llegue a culminar una etapa muy importante en mi vida, la cual parecía un sueño que no podría cumplirse.

Agradecer a la Academia de Danza Nuestras Raíces de la ciudad de Quito, por la apertura brindada para realizar mi trabajo de investigación, a Lic. Lina Lascano Aguilera, Directora General y Fundadora, Mg. Michelle Pérez Lascano Directora Artística y Maestra; quienes inculcaron en mi la pasión y amor por la Danza Tradicional y me nutrieron con los conocimientos, las técnicas para ser el bailarín y docente que soy ahora.

Agradecimiento especial a Mg. Esmeralda Zapata, por todo su apoyo y asesoría en el desarrollo del presente trabajo de investigación, con sus sabios y acertados consejos se logró llegar al objetivo.

Agradezco al Mg. Julio Mocha, por compartir sus conocimientos y ser un excelente docente, además de un experto en la materia de Diseño de Proyectos.

Al Mg. Washington Castro, docente, amigo quien estuvo siempre pendiente de todos los estudiantes de Actualización de Conocimientos, brindando su apoyo y conocimientos.

Agradecer también a Lic. Mg. Teresa Enríquez Chicaiza amiga, compañera de trabajo y asesora quien con sus consejos y asesoría estuvo siempre pendiente de mi progreso al elaborar mi trabajo de investigación.

Agradecer también a mis amigos y bailarines (Analía, Paúl y Max) que me dieron una mano cuando más los necesitaba.

Agradecerle muy especialmente a mi esposa Adriana por su apoyo incondicional y verdadero, porque ha tenido que soportar tantas malas noches y a pesar de las dificultades me apoya en mis sueños y metas.

Agradecer a mi familia política por todo el apoyo brindado incondicional en todo momento.

En el caso de haberme olvidado de alguien más le hago extensivos mis agradecimientos ya que de una u otra manera estuvieron a mi lado con palabras de aliento, para llevar a cabo y cumplir con uno de mis anhelos que es obtener mi Título Universitario, millón gracias y un Dios le pague.

Henry Daniel

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE QUITO.”

AUTOR: Henry Daniel Fierro Peralta.

TUTOR: Mg. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha.

Resumen

El presente trabajo de investigación con el tema: LA PRÁCTICA DE LA DANZA TRADICIONAL EN LAS LESIONES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ACADEMIA NUESTRAS RAÍCES DE QUITO, nos permite conocer la relación existente entre la Práctica de la danza tradicional y las Lesiones de las extremidades inferiores mediante el planteamiento del objetivo principal “Determinar las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los integrantes de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional”; se realiza la elaboración del Marco Teórico, mediante la búsqueda de antecedentes de investigación preliminares, para después, establecer las variables: dependiente e independiente, de acuerdo a la búsqueda bibliográfica de repositorios, e internet, para ello se realizó una encuesta en línea por motivos de la pandemia COVID-19, logrando que las personas que practica danza tradicional en la Academia Nuestras Raíces nos colaboren con sus respuestas para poder tener una verificación de la hipótesis planteada “Determina las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional”; una vez definidos los métodos de la investigación se elaboran los instrumentos (encuestas) que sirvan para realizar el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables proceso de la investigación, posteriormente efectuamos el análisis y verificación de los datos obtenidos, llegando a las conclusiones oportunas.

Palabras claves: Práctica, Danza Tradicional, Lesiones, Extremidades Inferiores.

ABSTRACT (SUMMARY)

THEME: "THE PRACTICE OF TRADITIONAL DANCE IN LOWER LIMB INJURIES IN THE ACADEMY OUR ROOTS OF QUITO.

AUTHOR: Henry Daniel Fierro Peralta

TUTOR: Mg. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha

Summary

The present research work with the topic: THE PRACTICE OF TRADITIONAL DANCE IN LOWER LIMB INJURIES IN THE ACADEMY OUR ROOTS OF QUITO, allows us to know the relationship between the practice of traditional dance and lower limb injuries through the approach of the main objective "To determine the causes of lower limb injuries in the members of the Academy Our Roots in the practice of traditional dance"; The Theoretical Framework is elaborated, by searching for preliminary research antecedents, and later, establishing the dependent and independent variables, according to the bibliographic search of repositories, and the internet, for this an online survey was carried out for reasons of the COVID-19 pandemic, getting the people who practice traditional dance at the Academia Nuestras Raíces to collaborate with us with their answers in order to have a verification of the hypothesis raised "Determines the causes of lower limb injuries in the dancers of the Academia Nuestras Raíces in the practice of traditional dance"; Once the research methods have been defined, the instruments (surveys) that serve to carry out the quantitative and qualitative analysis of the variables of the research process are elaborated, later we carry out the analysis and verification of the data obtained, reaching the appropriate conclusions.

Keywords: Practice, Traditional Dance, Injuries, Lower Extremities.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aprobación del título de trabajo de graduación titulación	ii
Autoría.....	iii
Aprobación De Los Miembros Del Tribunal De Grado.....	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen.....	viii
Summary	ix
Índice General de contenidos	x
Índice de Tablas	xii
Índice de Gráficos	xii
Capítulo I.....	1
Marco Teórico	1
1.1 Antecedentes Investigativos.....	1
1.2 Justificación.....	31
1.3 Objetivos	32
1.3.1 Objetivo General	32
1.3.2 Objetivos Específicos.....	32
Capitulo II	34
Metodología	34
2.1 Materiales	34
2.2 Métodos.....	35
2.2.1 Modalidad de la Investigación	35
2.2.2 Niveles o tipos de investigación.....	36
2.2.3 Población y Muestra.....	36
2.3 Instrumento de evaluación	37
Capitulo III.....	38
Resultados y Discusión	38
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	38
3.2. Verificación de Hipótesis.....	55
Capitulo IV.....	59
Conclusiones y Recomendaciones	59
4.1 Conclusiones	59

4.2 Recomendaciones.....	60
Materiales de Referencia.....	61
4.3 Referencias Bibliográficas	61
ANEXOS	64

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Materiales	34
Cuadro 2: Recursos Institucionales.	34
Cuadro 3: Recursos Digitales	34
Cuadro 4: Población	36
Cuadro 5: Edad	38
Cuadro 6: Cargo.....	45
Cuadro 7: Años de Experiencia	47
Cuadro 8: Grado de libertad	56
Cuadro 9: Descripción de la población.....	56
Cuadro 10: Frecuencia Observada.....	57
Cuadro 11: Frecuencia Esperada	57
Cuadro 12: Verificación del Chi Cuadrado	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1:	38
Gráfico 2:	39
Gráfico 3:	39
Gráfico 4:	40
Gráfico 5:	40
Gráfico 6:	41
Gráfico 7:	41
Gráfico 8:	42
Gráfico 9:	42
Gráfico 10:	43
Gráfico 11:	43
Gráfico 12:	44
Gráfico 13:	45
Gráfico 14:	46
Gráfico 15:	46
Gráfico 16:	47
Gráfico 17:	48

Gráfico 18:	48
Gráfico 19:	49
Gráfico 20:	49
Gráfico 21:	50
Gráfico 22:	50
Gráfico 23:	51
Gráfico 24:	51
Gráfico 25:	52
Gráfico 26:	53
Gráfico 27:	54
Gráfico 28:	54

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Como antecedentes de investigación, se encuentran en el ciberespacio diversidad de información sobre la Práctica de la Danza Tradicional y las Lesiones en extremidades inferiores, estos trabajos servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Tema: “LA DANZA TRADICIONAL ECUATORIANA Y EL DESARROLLO DEL DOMINIO ESCÉNICO EN ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PEDRO VICENTE MALDONADO”, RIOBAMBA, PERÍODO 2019-2020”.

Autor: (Peralta Jara, 2020).

En el desarrollo de la investigación de “**La Danza Tradicional Ecuatoriana** y el desarrollo del dominio escénico en estudiantes de octavo año de básica” llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Luego de haber realizado el análisis del marco teórico en la variable de la danza tradicional, se identifica los bailes tradicionales ecuatorianos la tonada, el albazo, la Capishca, el yaraví, el pasacalle, el sanjuanito, el yumbo, el danzante, el fox incaico y la bomba; como los más adecuados para desarrollar el dominio escénico.

- ✓ Después de haber realizado el análisis del cuestionario realizado a los estudiantes del octavo año de básica de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, se puede concluir que los mismos, tienen un alto porcentaje de pánico escénico.

- ✓ Luego de la obtención de los datos de los instrumentos diseñados se puede concluir que es necesario crear una guía que fortalezca el desarrollo del dominio escénico.

Se puede también extraer de esta investigación las recomendaciones que se detallan a continuación:

- ✓ Se recomienda que, para trabajar la danza tradicional ecuatoriana, se maneje correctamente los bailes identificados como los más idóneos para fortalecer el dominio escénico.
- ✓ La educación formal no debe desarrollar solo aspectos cognitivos y específicos del estudiante, al contrario, se debe formar entes críticos, preparados para cualquier situación en la que el estudiante se vea inmerso. Es necesario brindar las herramientas adecuadas para que el estudiante desarrolle a la par los aspectos cognitivos, afectivos y sociales.
- ✓ Se recomienda la creación de la guía didáctica que desarrolle y fortalezca el dominio escénico que deben manejar los estudiantes. Y que mejor hacerlo con la utilización de la danza tradicional e ir incluyendo a los jóvenes en actividades artísticas que se va relegando a la práctica de gente adulta. Aprovechando la pandemia y la utilización de las TIC como recurso educativo, la guía debe ser presentada y acoplada a la educación virtual que se lleva a cabo en la actualidad.

Tema: “LA DANZA FOLKLÓRICA EN LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS DE 2do a 7mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA EDUARDO SAMANIEGO DE LA CIUDAD DE PATATE”.

Autor: (Curipallo Tirado, 2018)

Durante el desarrollo de la investigación “**La Danza Folklórica** en la motricidad gruesa de los niños de 2do a 7mo Año de Educación Básica”, donde finalizó con las siguientes conclusiones:

- ✓ En función de los resultados de los test aplicados a los niños/as de 2do a 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Eduardo Samaniego, se determinó que realizan pocas actividades para el desarrollo de la motricidad gruesa correctamente planificadas, además no reciben una guía adecuada sobre los múltiples beneficios que tiene practicar danza folklórica.
- ✓ Se ha verificado que en una gran mayoría de niños/as de la Institución tienen un déficit de coordinación, equilibrio y lateralidad, su esquema corporal no es el adecuado debido a que su motricidad gruesa no se encuentra desarrollada de una manera correcta y las metodologías no son aplicadas de manera correcta para la edad de los niños.
- ✓ La guía de ejercicios de danza folklórica ayudará al desarrollo de la motricidad gruesa de los niños de 2do a 7mo año de educación básica de la Unidad Educativa Eduardo Samaniego y ayudará a las Autoridades de la Institución una visión innovadora para motivar a los docentes, padres de familia y niños a practicar la danza dentro y fuera de la institución observando avances en su desarrollo motriz y cognitivo.

Tema: “FOMENTAR LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO DE LA DANZA TRADICIONAL FOLKLÓRICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA TERESA ALAVEDRA ITAMA DEL CANTÓN SIMÓN BOLÍVAR DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS”.

Autor: (Samaniego Catute & Quiteño Molleturo, 2018)

Mediante el desarrollo de la investigación para “Fomentar la importancia del conocimiento de **la danza tradicional folklórica** en la Unidad Educativa Teresa Alavedra Itama”, dio como resultado las siguientes conclusiones:

- ✓ La danza folklórica se remota desde la época primitiva siendo el arte más representativo a nivel mundial. Seguido por el escritor William Thoms quien definió la palabra folklore como saber ancestral de un pueblo, generando con

el pasar de los años costumbres y tradiciones que serían difundidas por personas a través de las diferentes ramas del arte en general.

- ✓ La danza folklórica ecuatoriana nos conlleva a ser partícipes de las múltiples etnias que existen dentro del mismo y nos lleva a conservarlas como se merecen, respetando sus costumbres, creencias y tradiciones. Para exponerlas y llevarlas un escenario es necesario recurrir a su vestimenta, música, gastronomía y costumbre que la identifica para que sea apreciada y respete el valor cultural que tiene cada etnia de nuestro país.
- ✓ A nivel educativo la danza folklórica nos permite difundir el arte a nuevas generaciones y de esta manera educarlos para que a un futuro ellos puedan difundirla de la misma forma generando respeto cultural y así mismo valorando la riqueza ancestral que tiene nuestro país. Este arte ayuda a desarrollar al alumno su capacidad intelectual y le ayuda a crear con sus movimientos corporales nuevas formas de expresar.
- ✓ A nivel gráfico podemos difundir la danza folklórica por medio de piezas publicitarias que permitan que al estudiante se le haga más fácil su forma de aprendizaje y logremos una mejor educación mediante la difusión y la aplicación de eventos culturales rescatando los saberes ancestrales, costumbres y tradiciones de una forma más didáctica, dinámica y con mayor conceptualización para los niños.

Tema: “INFLUENCIA DE LA DANZA ECUATORIANA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD CULTURAL, DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL “PABLO MUÑOZ VEGA” PERÍODO 2016 - 2017”.

Autor: (Muzo Guachamín, 2017)

En el desarrollo de la investigación de “Influencia de **la Danza Ecuatoriana** en el desarrollo de la Identidad Cultural, del Primer año de Educación General Básica”, llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ La danza ecuatoriana es una estrategia que favorece el desarrollo holístico de las niñas y niños, porque para su práctica se involucra lo cognitivo, kinestésico, social, afectivo y el lenguaje no verbal, además nos permite conocer de manera práctica las diferentes manifestaciones de la cultura ecuatoriana, en tal virtud su aplicación favorece el desarrollo de la identidad cultural, en nuestra investigación al aplicar del pre test se evidenció que la mayoría de los niños y niñas desconocen las manifestaciones de la cultura ecuatoriana, después de la intervención al comparar el valor de Z calculado y el valor de Z teórico $< ; 2,55 > 1,96$. Podemos observar que $z_c = 2,55$ está en la zona de aceptación de la hipótesis de investigación, lo cual nos lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.
- ✓ Durante el período de intervención se evidenció que las estrategias que más disfrutaron los estudiantes fueron aquellas en las que representamos de manera práctica las costumbres y tradiciones de la cultura ecuatoriana.
- ✓ El diseño de la propuesta y su aplicación influyó de manera positiva en los niños y niñas de la Escuela Fiscal —Pablo Muñoz Vegal, las experiencias de aprendizaje permitieron que el problema de investigación tenga un resultado positivo.

Se puede también extraer de esta investigación las recomendaciones que se detallan a continuación:

- ✓ Para aplicar la danza ecuatoriana como estrategia metodológica es recomendable que las y los docentes investiguen, se preparen y conozcan sobre las manifestaciones culturales de nuestro país.
- ✓ Después de aplicar el proyecto de intervención y revisar datos estadísticos se recomienda utilizar la danza ecuatoriana como estrategia metodológica para el desarrollo de la identidad cultural.

- ✓ Tomando en cuenta que la danza ecuatoriana contribuye de manera significativa al desarrollo integral de las niñas y niños se debería tomar como una estrategia regular dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.

Tema: “PREPARACIÓN FÍSICA Y LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE DE LIMA, 2020”

Autor: (Sernaqué Algarate, 2020)

En el desarrollo de la investigación de “Preparación física y **Lesiones musculoesqueléticas** en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima” llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Los resultados hallados determinan que no existe una relación entre la Preparación física y las lesiones musculoesqueléticas, ya que se encontró una significancia de 0,103 ($p > 0,05$).
- ✓ En relación al objetivo específico 1 se concluye que hay relación entre la calistenia y las lesiones musculoesqueléticas al encontrarse un resultado de 0,035 ($p < 0,05$). Sobre todo, con las alteraciones musculares comprendidas en sobrecarga muscular, distensión o contractura muscular.
- ✓ En relación al objetivo específico 2 se concluye que no se encontró correlación alguna entre el stretching y las lesiones musculoesqueléticas y en ninguna dimensión comprendida en la investigación por obtenerse el resultado de una significancia de 0,356 ($p > 0,05$).

Tema: “ACORTAMIENTOS MUSCULARES EN MIEMBROS INFERIORES DE BAILARINES DE MARINERA NORTEÑA, DEL NIVEL AVANZADO, DE UNA ACADEMIA DE LIMA-PERÚ”

Autor: (Meza Meza, Villavicencio Rea, & Villavicencio Salazar, 2018).

Mediante el desarrollo de la investigación del “**Acortamientos musculares en miembros inferiores** de Bailarines de Marinera Norteña, se pudo señalar las siguientes conclusiones:

- ✓ Con la aplicación de las pruebas de evaluación muscular, se evidenció que los bailarines de marinera norteña de la Academia “Todas Las Sangres”, presentaron en su mayoría acortamientos musculares en los diferentes grupos musculares del miembro inferior derecho e izquierdo, con mayor frecuencia en el músculo sóleo con prevalencias de 90.0 % y 91.7 % respectivamente.
- ✓ Según las características sociodemográficas, nuestra muestra estuvo conformada en su mayoría por mujeres con un 63.3 % y la población juvenil es la que más practicó marinera en el nivel avanzado de esta academia.
- ✓ Referente al acondicionamiento físico, el 90.0 % de los bailarines si realizó calentamiento, y el 86.7% no realizó estiramientos al finalizar su rutina de danza. Mientras que el tiempo semanal que le dedicaron los bailarines a la marinera fue en el intervalo de 4 a 6 horas con (28.4 %) y entre 1 a 3 horas (26.7 %).
- ✓ Respecto a antecedentes de lesión, el 70.0 % de la población no presentó ninguna lesión, y de los que la tuvieron, principalmente fue esguince de tobillo.

Tema: “INCIDENCIA DE LESIONES OSTEOMUCULOESQUELÉTICAS EN BAILARINES DE LA AGRUPACIÓN CULTURAL BALLETO ANDINO DE LA CIUDAD DE AMBATO”,

Autor: (Valdez Benalcázar, 2017)

Dentro de las conclusiones efectuadas en la investigación de la “Incidencia de **Lesiones Osteomuculoesqueléticas en Bailarines** de la Agrupación Cultural Ballet Andino” se encontró las siguientes:

- ✓ De los 30 Bailarines de la Agrupación Cultural Ballet Andino que fueron encuestados reflejan que el 90% ha sufrido una lesión osteomuculoesquelética y el 10% no se ha lesionado, donde se determinó que la región más afectada fue el tobillo con 41%, la rodilla con 33%, la cadera con 19% y la columna lumbar con 2% mientras que la columna cervical, dorsal, lumbosacra y el pie no presentaron lesión. El esguince de tobillo fue la lesión más común en el bailarín con un 42%, distensión ligamentosa de rodilla 26%, desgarros a nivel de cadera 11% y el 7% la tendinitis de rodilla, contracturas de cadera y lumbalgias.
- ✓ La frecuencia de entrenamiento diario fue de 2 a 4 horas el 93% y de 5 a 7 horas el 7%. Mientras que la frecuencia en la que los bailarines presentan lesiones son en los preestrenos a una obra o presentación coreográfica, debido al agotamiento físico y mental. De acuerdo a las encuestas el 70% no lo realiza estiramiento, en cuanto al calentamiento el 50% no lo hace, el 30% a veces y el 20% si realiza.
- ✓ Entre los factores de riesgo con mayor influencia para que los bailarines presenten lesiones osteomuculoesqueléticas son la falta de estiramiento y calentamiento con un 30% a más de ello influyen el suelo inadecuado y la mala ejecución del movimiento en las coreografías con un 26%, el calzado con un 9%, la falta de descanso el 7% y finalmente el estado emocional en un 2%.
- ✓ De los resultados obtenidos se puede proponer una rutina de ejercicios de estiramiento, calentamiento y propioceptivos adecuados, las cuales serán parte preventiva de las lesiones osteomuculoesqueléticas para que desarrollen con mayor seguridad sus ensayos.

Tema: “LESIONES EN LA DANZA”

Autor: (Granero Segovia, 2017)

En el desarrollo de la investigación de “**Lesiones en la Danza**” llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Al abalzar los datos recogidos, se observan en los bailarines porcentajes significativos de lesiones producidas por la práctica de ambas disciplinas y que en algunos casos obliga a interrumpir la práctica de la danza. La mayoría de las lesiones en la Danza Clásica se producen en los tobillos, la rodilla y la cadera y aunque en nuestro estudio no se hayan recogido datos sobre lesiones ungueales y dermatológicas, otros artículos revisados si indican altos porcentajes. En el flamenco se ven más afectadas las rodillas y el tobillo, pero también hay una incidencia considerable de lesiones en el pie y dedos de los pies.
- ✓ En ambas disciplinas el mecanismo de lesiones más frecuentes es por sobreuso, mecanismos traumáticos o movimientos repetitivos. Sería interesante realizar un estudio más exhaustivo para conocer mucho más a fondo las lesiones más prevalentes en la danza, así como sus mecanismos de producción más habituales para realizar un trabajo de prevención frente a ellas.
- ✓ En cuanto a los profesionales a los que acuden para su rehabilitación, se encuentra un porcentaje más disminuido de consultas a servicios de podología lo que nos hace plantearnos de informar a los bailarines profesionales sobre las competencias del podólogo y de la inclusión de su figura en un equipo sanitario multidisciplinar para promover la prevención de las lesiones musculoesqueléticas en la práctica de la danza y la curación de lesiones ungueales y dermatológicas.

Tema: “ESTUDIO DE LESIONES DE TOBILLO Y PIE EN BAILARINES PROFESIONALES DEL BALLETO ECUATORIANO DE CÁMARA”

Autor: (Sandoval Bravo, 2015)

Mediante el desarrollo de la investigación de “Estudio de **lesiones de tobillo y pie** en bailarines profesionales”, se pudo señalar las siguientes conclusiones:

- ✓ El suelo en malas condiciones, la carga horaria, y la falta de fortalecimiento específico en los bailarines es la principal causa por las que padecen de lesiones.
- ✓ Durante los 6 meses en el centro de rehabilitación del Ballet Ecuatoriano de cámara los hombres bailarines fueron quienes más se lesionaron y problemas de tobillo y pie presentaron.
- ✓ Las fechas donde los bailarines presentaron más agotamiento físico fue en los pre estrenos de obras, los ensayos son extensos y las presentaciones a días seguidos, teniendo solo un día de descanso a las semanas, lo que física y mentalmente agota a los bailarines.
- ✓ Un acondicionamiento físico y un plan de estiramiento dentro de los protocolos fisioterapéuticos, no es suficiente para un bailarín, sus elasticidad y musculatura es mucho más desarrollada que cualquier persona sin el mismo acondicionamiento, lo que hace que los planes sean específicos. Los estiramientos deben ser continuos y prolongados y no forzados, los estiramientos repentinos y forzados, con tirones o con rebotes y efectos de estiramiento similares, suelen ser contraproducentes. (Howse, 2000).
- ✓ El incremento de la fuerza muscular, y amplitud del movimiento articular, ejercicios activos, ejercicios activos asistidos, es parte de la prevención de las lesiones es importante recordar como fisioterapeuta, que para evitar molestias es importante desarrollar y mantener una buena técnica, la fuerza muscular, movilidad articular, capacidad cardiorrespiratoria, nutrición correcta, asesoramiento locomotor del bailarín para la prevención de lesiones.

Luego de haber recopilado información concerniente a estudios anteriores sobre cada una de las variables planteadas en el presente trabajo de investigación debemos saber un poco más sobre cada variable, por ello iniciamos así:

Danza

Definición

La danza es una de las formas de expresión corporal que existe, cuyo origen data de mucho tiempo atrás lo cual sirvió como forma de comunicarse entre las tribus de los primeros humanos que habitaron la tierra. Por lo general se le une música dando lugar a movimientos propios y con rasgos corporales característicos y por esta razón se le considera en todo el mundo como lenguaje corporal.

Según lo manifiesta en esta cita textualmente, (Pérez, 2020) el término tiene su génesis en el francés dancier, el cual hace referencia a una serie de movimientos corporales en cadena que utiliza la música como complemento esencial. Desde sus orígenes, la danza se toma en cuenta como lenguaje universal.

Tomando en cuenta lo que menciona otro autor como lo es (Dallal, 2020), el arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominando u guardando una relación consciente con el espacio e impregnado de significación el acto o la acción que los movimientos desatan. En esta definición lo suficientemente amplia y general para permitir su aplicación a cualquier obra de danza, el concepto o la idea de la acción dancística trae consigo el de música, pero no lo hace explícito porque tanto la música como la danza son acciones en el tiempo tienen una duración, cubren un lapso, son fenómenos temporales: poseen un principio y un fin.

Según, (Dallal, 2020) la danza no necesita, pues de la presencia obvia y directa de la música porque: 1) puede surgir, sobrevivir y realizarse sin sonidos que la acompañen o guíen; y 2) la base de la música, el ritmo, se manifiesta en la acción dancística, en la obra de danza, la música se “siente” o se detecta “visualmente”. Las danzas tienen ritmo, acción, ruido o música, aunque estos elementos so sean explícitos.

En nuestra definición del arte de la danza intervienen además de la noción de ritmo otros elementos no especificados o no aludidos de manera explícita.

Elementos de la danza

Citando una vez más a (Pérez, 2020), se expresa que al hablar de los elementos de la danza, inmediatamente se debe hacer referencia a la coreografía, pues es ella la que reúne cada elemento, los perfecciona y los plasma en los diferentes eventos culturales que se celebran en variadas culturas. Dichos elementos se interrelacionan entre sí, de esta manera, las emociones y el mensaje oculto detrás de los movimientos corporales llegan al público y se expanden en la anatomía del artista. El uso constante de estos componentes puede llegar a variar de acuerdo a la cultura.

En la danza unos elementos se destacan más que otros. Algunos utilizan movimientos y formas de expresión, pero también hay otros que nos permiten destacar el ritmo del lugar de donde proviene esa cultura.

Movimiento

En la danza es un elemento en el cual necesitamos todo nuestro cuerpo, eso quiere decir extremidades superiores, inferiores, cabeza y rostro. Al igual que los sentimientos, pasión, ya que como lo mencionamos anteriormente es nuestro lenguaje corporal quien transmite de forma física lo que un ritmo o una composición musical expresa. Por eso el movimiento es quizás el elemento más importante en la danza.

Ritmo

Es un elemento que está presente no solo en las bellas artes sino a nivel general, ya que hasta para caminar las personas lo efectúan con movimientos que tienen influencia desde nuestro interior, una forma de ellos es nuestro estado de ánimo, nos movemos hasta con el ritmo de los latidos de nuestro corazón o por nuestra respiración.

Expresiones

Las expresiones se las puede reflejar no solo por nuestro cuerpo como lo mencionábamos sino también por nuestro rostro, de qué forma lo hacemos, cuando algo nos desagrada, molesta, nos pone felices, tristes; más aún en la danza debido a que una persona que la practican tiene que fusionar otra forma de arte que también es el teatro, porque hay coreografías que tienen un preámbulo actuado aparte de moverse con el cuerpo, deben transmitir el gusto, la alegría por el baile que están efectuando.

Estilos

Según, (Pérez, 2020), estos son tendencias artísticas que predominan en una época determinada y que se siguen empleando como un método cultural. Algunos forman parte de las tradiciones, otros pasan a la historia, dando oportunidad a que otras tendencias nazcan y se den a conocer en el mundo. En la actualidad, los estilos coreográficos son variados, unos más antiguos y respetados que otros, pero todos forman parte del arte, de la esencia de transmitir un sentimiento y de complacer a un público en específico con el talento del artista.

Tipos de danza

Son muchos los tipos de danza que existen a nivel mundial. No obstante, fundamentalmente se pueden dividir en tres grandes grupos, mismo que actualmente son conocidos y manejados por todos las agrupaciones, escuelas y academias de danza:

Danza clásica

Desde tiempos inmemoriales hasta nuestros días se practican este tipo de danzas que se identifican por el hecho de que quienes lo llevan a cabo realizan movimientos ligeros, armoniosos y perfectamente coordinados. Dentro de esta categoría se incluyen la danza medieval, el ballet, la danza baroco, la danza renacentista, la danza contemporánea, entre otros. (Santana Díaz, 2019)

Danza moderna

Los jóvenes son los que practican y desarrollan este tipo de danza que, en muchos casos llevan asociadas una manera de entender la vida e incluso de vestir. Entre las mismas se encuentra el break dance el popping, el funky, el jumpstyle, el moonwalk, el hip hop, el jazz, la salsa, el pop, el electro dance o incluso el rock and roll. (Santana Díaz, 2019)

La danza moderna nace como una forma de expresión corporal más libre sin tanta rigidez como lo es el Ballet clásico sin perder algunas de sus bases, pero permitiendo moverse sin calzado, con vestimenta distinta y no solo en escenarios cerrados.

Esta danza nace como una reacción similar a las formas tradicionales del Ballet indagando diariamente para obtener nuevos movimientos, y así crear una nueva expresión de baile. Siempre involucrando los sentimientos e ideas de cada persona. Pero siempre manteniendo los movimientos del ballet clásico. Muchas veces se puede mantener el mismo baile por varios años, pero siempre cambiando el vestuario, adaptándose a la época actual. Esto hace que la danza moderna se mantenga actualizada.

Danza Contemporánea

Según, (Santana Díaz, 2019), es un tipo de expresión corporal que no está basada en la técnica del ballet clásico y que conlleva menor rigidez de movimientos. Es una clase de danza en la que se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, al igual que el ballet clásico, pero mezclando movimientos corporales propios del siglo XX y XXI junto con pasos tradicionales de cualquier rama del ballet.

Según, (Lorey, 2018), mediante la danza contemporánea se busca la expresión máxima de los sentimientos, mismos que son expuestos mediante los movimientos del cuerpo, buscando que con los movimientos del bailarín se exprese una idea, una emoción o sentimiento, usando movimientos muy efusivos en cuanto a su ejecución, combinando algunos movimientos clásicos, tradicionales y propios de las danzas actuales, así como de la mímica.

Danzas tradicionales y folklóricas

Citando a (Santana Díaz, 2019), en este caso, bajo dicha denominación se encuentran aquellas que son fruto de la cultura popular de una población y que se entienden como parte fundamental de su riqueza etnográfica. Entre los mismos se hallan el flamenco, el tango la danza árabe, los bailes de salón, el charlestón, el baile de las cintas, el danzante, la danza de los aruchicos, la danza del Garabato, la danza griega, la danza azteca, las danzas de conquista, la cumbia, el joropo entre otros.

Según, (Lorey, 2018), la danza tradicional es aquella danza que se transfiere por la tradición de cada generación o país de origen. Esto identifica la cultura brindando una danza regional, folklórica y popular. Pero a su vez manteniendo parte de la imaginación y de este modo mantener la cultural de una región o comunidad específica.

También nos menciona (Lorey, 2018) que, la danza folklórica es aquella que refleja y conserva las costumbres y tradiciones de las regiones donde se practican, conservando sus elementos originales tanto en la danza en sí, como en cuanto a la ropa, y demás parafernalia utilizada para su ejecución.

La práctica de la danza tradicional en nuestro país se lleva a cabo en agrupaciones, escuelas o academias de danza, donde aprenden todos los bailes y ritmos que posee nuestro país.

Según, (Ortiz, 2021), los bailes tradicionales de Ecuador son abundantes, y es que hablamos de un país con una vasta gama de géneros musicales. Esto es debido a las fusiones derivadas de la influencia de ritmos exóticos y la mezcla de razas. La mayoría de ellos han surgido en la región de la sierra ecuatoriana, otros evidencian influencias europeas o africanas.

Citando a (Ortiz, 2021), estos se desarrollaron en un período de tiempo que abarca desde la época precolombina hasta su evolución actual. A aquellos de origen local se les denomina ritmos tradicionales criollos. Entre ellos, los más populares son el pasillo, el pasacalle, yaraví, San Juanito y la Bomba Chota.

Igualmente, es importante mencionar las variadas modalidades rítmicas, como el aire típico, amorfino, alza, yumbo, danzante y fox andino. Como un interesante complemento, casi todos los géneros mencionados poseen un fuerte componente religioso.(Ortiz, 2021)

El San Juanito: ritmo nacional de Ecuador

La música y danza conocida en la actualidad como San Juanito remonta sus orígenes hasta antes de la colonización española. Era practicado por los incas en ceremonias en honor al Dios del Sol, Inti. Su nombre <<Sanjuanito>> denota influencia católica española debido al natalicio de San Juan Bautista (24 de junio).(Ortiz, 2021)

El San Juanito es bailado en fiestas urbanas y rurales por grupos de personas tomadas de la mano, formando círculos. Su ritmo es alegre, aunque su melodía refleja melancolía. En él se da una combinación que expresa el sentir indígena ecuatoriano. Por ello, es considerado una forma de expresión comunitaria y de comunión con la Pacha Mama (Madre Tierra).(Ortiz, 2021)

Características

Los movimientos de la danza del San Juanito expresan la presencia y la fuerza del hombre y la mujer quichua. Asimismo, este baile es una forma de algarabía e identidad nacional para el mestizo.(Ortiz, 2021)

Pasacalle

Es una danza de movimiento continuo, de carácter callejero y social. Se distingue por su zapateo vivaz efectuado con los brazos en alto, flexionados y puños cerrados. Los pasos emulan un balanceo hacia adelante y hacia atrás, con giros hacia derecha e izquierda. El pasacalle es considerado el baile mestizo por excelencia.(Ortiz, 2021)

Características

Esta forma de danza es interpretada por bandas de una estructura general, ritmo y compás relacionados directamente con el pasodoble español. Ahora bien, el pasacalle huancabambino —practicado en Ecuador, Perú y el norte de Chile— ostenta rasgos propios.

Su composición instrumental consta de piezas breves y simétricas, guiadas por los bajos y con contrapuntos variados en los pasajes más agudos.(Ortiz, 2021)

El Pasillo

El origen etimológico del término <<pasillo>> es un diminutivo de <<paso>>, en alusión a los pasos cortos del baile. Los musicólogos ubican el origen de este género en Austria, como un derivado del vals arribado a Hispanoamérica a través de Colombia. Pasó a territorio ecuatoriano durante la guerra independentista en Los Andes.(Ortiz, 2021)

Luego llegó a Perú, Venezuela, Panamá, Costa Rica, Nicaragua y El Salvador. Sin embargo, en Ecuador tiene una relevancia más notable que en los países mencionados debido a su consideración como música nacional.(Ortiz, 2021)

La marimba

Las influencias africanas son muy marcadas en el ritmo y en el baile de la marimba. Es un baile practicado por excelencia en la región ecuatoriana de la costa, especialmente en Esmeraldas (región del noroeste). Allí, suele practicarse mientras se cantan amorfinos.(Ortiz, 2021)

Es una danza bastante popular entre las personas de raza negra, bailada con saltos y movimientos de cadera muy sensuales.(Ortiz, 2021)

Características rítmicas, reivindicación del legado afrodescendiente

Las notas altas de La Marimba son logradas con instrumentos de percusión. La composición coral de sus temas es un juego de repeticiones, propuestas y respuestas, las cuales, reafirman la naturaleza dinámica de este género.(Ortiz, 2021)

En la actualidad, su mayor expresión es puesta en escena durante los cuatro días que abarca el Festival Internacional de Música y Danza Afro. Se trata de un espacio creado con el fin de exhibir la cultura y la belleza de los distintos asentamientos de negros provenientes de toda América Latina.(Ortiz, 2021)

Del mismo modo, es una manifestación de la fuerza física y espiritual de los negros. Porque, a pesar de la opresión padecida durante casi cinco siglos, han logrado preservar sus raíces y transmitir su identidad.(Ortiz, 2021)

Bomba Chota

Es un género común entre los habitantes afro-ecuatorianos del Valle del Chota, ubicado entre las provincias de Imbabura y Carchi (región norte del callejón interandino). La Bomba Chota es una danza alegre, disfrutada al ritmo de un barril o tambor que tiene un lado cubierto por cuero templado.(Ortiz, 2021)

Características

Se practica en festividades en donde las personas más experimentadas bailan con una botella de licor sobre sus cabezas. No es una cuestión menor, pues los tambores en combinación con instrumentos como la guitarra, el requinto o el güiro, producen ritmos de intensidad variable.

Abarca desde temas de tiempo ligero hasta danzas veloces con movimientos eróticos de cadera.(Ortiz, 2021)

El albazo

La raíz etimológica de <<albazo>> proviene de las serenatas comúnmente tocadas al alba con el fin de anunciar el inicio de las fiestas populares. Es una costumbre heredada

de los españoles, quienes solían anticipar con música las jornadas de peregrinación o de celebraciones religiosas.

En Ecuador es normalmente interpretado por las denominadas bandas de pueblo.(Ortiz, 2021)

Características

El albazo es una expresión musicalailable típica de la sierra ecuatoriana, vinculada con un origen criollo y mestizo. Presenta influencias del yaraví, el fandango y la zambacueca, así como la cueca chilena, la zamba argentina y la marinera peruana. El ritmo festivo de El albazo invita a bailes alegres gracias a su entonación en un compás de 6/8.(Ortiz, 2021)

El capishca

Es un género musical de danza agitada practicado en la región central (interandina) de Ecuador, específicamente en las provincias de Azuay y Chimborazo. La palabra <<capishca>> deriva del verbo <<capina>> en lengua quichua, que significa <<exprimir>>.(Ortiz, 2021).

Características

Como baile, El capishca es similar al Sanjuanito. Se diferencia de éste en la mayor vistosidad de los movimientos efectuados por los hombres. La idea de semejantes maniobras es impresionar a sus parejas femeninas dando muestras de poseer una condición física y agilidad sobresalientes.(Ortiz, 2021)

Por esta razón, los hombres practican esta danza con una indumentaria bastante cómoda y sencilla, compuesta de una camisa y un pantalón con zamarras. En complemento, las mujeres visten dos faldas (una levantada y otra solapada), medias de nylon y zapatos de cuero de vaca. Adicionalmente, adornan sus cabezas con accesorios vistosos.(Ortiz, 2021)

Otros bailes y ritmos importantes en Ecuador

El amorfino

Es un antiguo ritmo de bailes vocalizados, danzas de pareja suelta y de composición métrica binaria simple (2/4). Su característica principal es el denominado “contrapunto” o desafío (acompañado de una guitarra). Se trata de una manera de versionar frases (generalmente estrofas de cuatro y cinco versos o incluso décimas) en “contendas” o “pleitos”.(Ortiz, 2021)

Polca montubia

Es un baile de naturaleza europea practicado en el pasado en los eventos festivos de las altas clases sociales. Por supuesto, esta danza se filtró hasta los establecimientos de música criolla y se transformó en una manifestación rítmica importante en la región de la costa ecuatoriana.(Ortiz, 2021)

El alza

Es un género popularizado en Ecuador durante la segunda mitad del siglo XIX. Se trata de un ritmo de bailes sueltos y animados (con o sin pañuelos). En ellos, las personas realizan entradas y atenciones para deleite de los espectadores y de los otros bailarines. El Alza es común de las festividades en honor a la Virgen del Cisne, en la provincia de Loja. (Ortiz, 2021)

Después de haber conocido sobre la primera variable de estudio, debemos también ampliar el conocimiento sobre la segunda variable, esto quiere decir Lesiones en extremidades inferiores.

Lesión

Definición

Se conoce como lesión (palabra derivada del latín *laesio*) a un golpe, herida, daño, perjuicio o detrimento. El concepto suele estar vinculado al deterioro físico causado por un golpe, una herida o una enfermedad. Por ejemplo: *“El tenista sufrió una grave lesión mientras entrenaba en un club de su ciudad natal”, “El médico dice que es una lesión crónica y que voy a sentir dolor cada vez que salga a trotar”, “Una lesión alejó al jugador del deporte profesional de manera prematura”, “El defensor vasco le produjo una seria lesión al atacante argentino y sólo fue amonestado”*. (Pérez Porto & Merino, 2012)

La medicina clínica define a las lesiones como alteraciones anormales que se detectan y observan en la estructura o morfología de una cierta parte o área de la estructura corporal, que puede presentarse por daños internos o externos. Las lesiones producen modificaciones en las funciones de los órganos, aparatos y sistemas corporales, generando problemas en la salud.(Pérez Porto & Merino, 2012)

Las lesiones deportivas

Ocurren antes, durante o después de realizar algún tipo de actividad física, no importa si es de forma recreativa o por competencia, varias lesiones deportivas se dan accidentalmente, otras de por una imprudencia de parte de la misma persona al efectuar malos movimientos en el entrenamiento o en el desarrollo de la competición.

Otro factor puede ser al no tener un correcto calentamiento no solo a nivel general sino específico, al igual que una adecuada forma de estirar cada uno de los músculos antes o después de los ejercicios físicos.

Las lesiones deportivas se pueden producir por varios factores, ya que, entre los principales y más comunes son:

- ✓ Las Caídas
- ✓ Falta de entrenamiento
- ✓ No calentar antes de realizar actividad física
- ✓ No usar el equipo de protección del deporte
- ✓ Utilizar la técnica incorrecta para realizar un deporte
- ✓ Sobrecarga muscular
- ✓ Entrenamiento excesivo
- ✓ Levantamiento de peso mayor a lo debido
- ✓ Alimentación inadecuada
- ✓ Falta de concentración y coordinación

A su vez, las lesiones que más se producen en la práctica deportiva son:

- ✓ Esguinces o torceduras de ligamentos
- ✓ Desgarros de músculos y tendones
- ✓ Lesiones en la rodilla
- ✓ Hinchazón muscular
- ✓ Lesiones en el tendón de Aquiles
- ✓ Dolor a lo largo del hueso de la canilla o tibia
- ✓ Fracturas
- ✓ Dislocaciones

En el deporte en general, por su parte, se habla de lesiones clasificándolas en dos categorías: agudas y crónicas. La diferencia entre ellas es que las primeras se identifican porque son causadas por culpa de un esfuerzo rápido y brusco lo que supone que tengan como tratamiento el reposo, la aplicación de hielo y la ingesta de antiinflamatorios. (Pérez Porto & Merino, 2012)

Lesiones agudas: Son aquellas que se producen con mayor frecuencia en lugares del cuerpo como tobillos (esguinces), manos (fracturas) y también en la espalda.

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- ✓ Dolor grave repentino
- ✓ Hinchazón
- ✓ No poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie
- ✓ Brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido
- ✓ Dificultades en el movimiento normal de una articulación
- ✓ Extrema debilidad en una pierna o un brazo
- ✓ Hueso o una articulación visiblemente fuera de su sitio

Lesiones crónicas: Son aquellas que se producen por un exceso de ejercicios físicos o después de realizar algún tipo de deporte, desde luego que mantendrá una molestia en la persona que padece de este tipo de lesiones.

Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- ✓ Dolor mientras está haciendo ejercicio
- ✓ Dolor leve incluso en reposo
- ✓ Hinchazón

En el caso de la sintomatología de una lesión deportiva va a depender del tipo de dolor que sienta el deportista sea agudo o crónico, y también del tipo de la lesión que sufra fractura, esguince, torcedura, luxación, etc.

Lesiones en las extremidades inferiores

El aparato locomotor humano está formado por el sistema osteoarticular (huesos, articulaciones y ligamentos) y el muscular (músculos y tendones). Las extremidades inferiores, además de soportar el peso del cuerpo, son las principales responsables de su desplazamiento, lo que sin duda las convierte en candidatas preferentes a presentar todo tipo de lesiones y traumatismos.(Garrote & Bonet, 2003)

El movimiento y la actividad física son inherentes al género humano. Desde bien pequeños se enseña a los niños a caminar y, un poco más adelante, se les insiste en la importancia de la práctica habitual de ejercicio físico. Los beneficios del movimiento

y de una práctica deportiva regular son diversos: permite la oxigenación del organismo, libera energía, mejora la circulación sanguínea, ayuda a prevenir la obesidad, disminuye la tensión arterial, preserva la fortaleza del tejido conjuntivo, retrasa la degeneración propia del paso de los años y ayuda a combatir la depresión, entre otras cosas. Además, los deportes colectivos favorecen la socialización y el compañerismo.(Garrote & Bonet, 2003)

Pero no todo es color de rosa al hablar de deporte y salud: en ocasiones, la actividad física, tanto recreativa como de competición, conlleva inherentemente el riesgo a lesionar el aparato locomotor y, en concreto, las partes responsables de los desplazamientos.(Garrote & Bonet, 2003)

Pero, desafortunadamente, el riesgo de presentar lesiones traumáticas en las extremidades inferiores no se circunscribe exclusivamente a las actividades deportivas, sino que éstas pueden producirse también por causas ajenas al ejercicio físico. Como se ha indicado anteriormente, pies y piernas son los artífices de los desplazamientos corporales: casi todo el mundo, a todas las edades y durante todo el día, está en constante desplazamiento. Normalmente estos movimientos se producen por suelos de diferentes naturalezas y en un entorno a menudo jalonado de obstáculos e irregularidades (aceras, escaleras, piedras, salientes, socavones).(Garrote & Bonet, 2003)

Traumatismos

De una forma general según, (Garrote & Bonet, 2003), se habla de un traumatismo a una agresión que presenta el organismo como consecuencia de la acción de agentes físicos o mecánicos como caídas, sobrecargas.

Traumatismos óseos

Las fracturas son lesiones traumáticas que se definen como la pérdida de continuidad en el hueso. La sintomatología más frecuente que acompaña a este tipo de lesiones es el dolor (que se hace muy intenso cuando se pretende mover la extremidad afectada), deformidad, desdibujo, acortamiento (dependerá mucho del tipo de rotura, de la

cantidad y desplazamiento de los fragmentos), inflamación, aparición de hematoma y marcada impotencia funcional. Cualquier decisión de intervención ante una lesión de este tipo debe tener en cuenta la posibilidad de que haya habido o se pueda producir una lesión en las partes blandas adyacentes (vasos sanguíneos, fibras nerviosas), hemorragia y *shock* hipovolémico, infección (en fracturas abiertas). El tratamiento definitivo de este tipo de lesiones pasa por el traslado del afectado a un centro sanitario y debe ser realizado por un facultativo.(Garrote & Bonet, 2003)

Traumatismos cartilagosos

Los meniscos son estructuras cartilaginosas con función amortiguadora (del choque entre fémur y tibia) localizadas en el interior de la rodilla, tanto en la cara interna (menisco interno) como en la externa (menisco externo). Aunque este cartílago presenta una elevada resistencia, con los años se va debilitando y no es infrecuente que se produzcan en él pequeños rasguños que acaban provocando su desplazamiento parcial que se puede traducir en la aparición de simples molestias o acabar incluso bloqueando la articulación.(Garrote & Bonet, 2003)

Traumatismos musculares

Los desgarros musculares no son más que roturas de las fibras constitutivas de los músculos que se producen básicamente durante las prácticas deportivas por dos razones: preparación física inadecuada (falta de elongación y precalentamiento antes de empezar la actividad deportiva) y sobre exigencia. Los músculos más frecuentemente afectados son los de la pantorrilla (gemelos) y el muslo (cuádriceps y abductores).(Garrote & Bonet, 2003)

Traumatismos articulares

Como su nombre indica, dentro de este apartado se incluyen aquellos traumatismos que provocan lesiones en las articulaciones óseas o en los elementos que las componen. Dentro de ellas destacan luxaciones y esguinces.(Garrote & Bonet, 2003)

Las luxaciones son separaciones permanentes de las superficies articulares (el hueso se ha separado de su articulación). Cursan con dolor intenso y agudo, deformidad debida a la pérdida de las relaciones normales articulares (y que es claramente

identificable comparando su aspecto con el de la articulación paralela en el miembro sano) e impotencia funcional muy acusada.(Garrote & Bonet, 2003)

Los esguinces son las lesiones de los ligamentos que se producen cuando una articulación realiza un movimiento más amplio de lo normal, forzando uno o varios ligamentos hasta que resultan dañados.(Garrote & Bonet, 2003)

Los esguinces más frecuentes son, sin lugar a dudas, los de tobillo (de los cinco ligamentos que sostienen el tobillo el que se lesiona más a menudo es el talofibular anterior, seguido del calcaneofibular) y rodilla (siendo aquí el cruzado anterior y el colateral medio los más comúnmente afectados por esguinces).(Garrote & Bonet, 2003)

Dentro de los esguinces se habla de:

Grado I o leve. Ligera elongación del ligamento que no afecta a la estabilidad de la articulación.(Garrote & Bonet, 2003)

Grado II o moderado. Se produce un desgarro parcial del ligamento. Cursa con marcada hinchazón y dolor moderado a fuerte.(Garrote & Bonet, 2003)

Grado III o grave. El ligamento se desgarra totalmente o se rompe. La lesión se acompaña de dolor e hinchazón intensos, una lesión de este tipo en personas activas suele requerir una intervención quirúrgica para obtener resultados óptimos.(Garrote & Bonet, 2003)

Lesiones en las extremidades inferiores en danza

Según, (Rodríguez Abreu, 2010), estas lesiones se asocian siempre a un problema en el aparato locomotor y son consecuencia de la práctica continua y se producen principalmente por tres razones:

- ✓ Por impacto o choque, ya sea con otro compañero o algún elemento, causando principalmente contusiones o fracturas.
- ✓ Por un mal gesto o movimiento forzado (esguinces, luxaciones, etc.)

- ✓ De forma intrínseca, siendo el propio aparato locomotor el que produce su lesión (problemas musculares y de tendones).(Rodríguez Abreu, 2010)

Esta clase de lesiones producen lesiones de tipo agudo en los bailarines y en ocasiones pueden también llegar a ser crónicas por exceso de prácticas conocido como sobrecarga de trabajo física; las lesiones en bailarines es un tema muy extenso por esta razón nos vamos a concentrar en los miembros inferiores como es el caso de rodillas, tobillos y pies.

Lesiones del muslo

Generalmente son lesiones tanto de la musculatura de los cuádriceps como de los isquiotibiales. En ellos son muy frecuentes las contusiones y las roturas fibrilares de mayor o menor intensidad.(Rodríguez Abreu, 2010)

Contusión muscular: Son producidas por el golpe directo de una superficie dura sobre el muslo, que produce un hematoma o moratón que, de acuerdo con su tamaño o localización genera una impotencia funcional que puede ser importante. En danza no son muy frecuentes ni graves las contusiones debido a que generalmente los golpes suelen producirse al chocar contra el suelo.(Rodríguez Abreu, 2010)

Rotura fibrilar: Es una lesión muscular intrínseca que aparece con frecuencia en la parte posterior del muslo. Aparece de forma brusca y como un golpe seco en la zona afectada, lo que supone una impotencia funcional importante, por lo que la práctica de la danza es prácticamente imposible mientras dure esta lesión. Muchos bailarines suelen sufrir este tipo de lesión por múltiples razones: mala recepción en salto, cambios bruscos en el tono muscular, sesiones de trabajo demasiado intenso, etc.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones de rodilla

Es una zona en la cual las lesiones son frecuentes y de importancia para el futuro de cualquier bailarín ya que puede determinar la carrera de cualquier intérprete.

Habitualmente suelen darse lesiones meniscales, ligamentosas y de la articulación femorrotuliana.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones meniscales: Los meniscos, al ser estructuras semiblandas, tienen una función amortiguadora entre los cóndilos femorales y las mesetas tibiales. Generalmente una lesión de menisco suele acarrear dolor al apoyar sobre la rodilla y sobre todo al flexionarla, pero una lesión de mayor gravedad provoca la inmovilización total de la articulación. Es un tipo de lesión muy grave pero que hoy día es fácilmente operable por una artroscopia por lo que se reduce mucho el tiempo de inactividad. No solamente se producen roturas de menisco (interno o externo) sino que también pueden sufrirse pinzamientos, inflamaciones o producirse una lesión degenerativa. Estas lesiones pueden sufrirlas los bailarines a consecuencia de movimientos bruscos que son muy frecuentes en cualquier composición, giros bruscos o excesivos, etc.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones ligamentosas: Este tipo de lesión puede afectar a ligamentos laterales, ligamento cruzado anterior y posterior. Una lesión de estos ligamentos es igual de grave que una lesión meniscal y generalmente suele producirse de manera combinada. Producen dolor agudo, acompañado de inflamación parcial de la rodilla.(Rodríguez Abreu, 2010)

Es reconocible fácilmente porque se produce una inestabilidad de la rodilla hacia el lado contrario de la lesión. Puede producirse una rotura (total o parcial) o una distensión. Estas lesiones de ligamentos pueden producirse a causa de movimientos bruscos y forzados tanto laterales como anteroposteriores, muy frecuentes en la práctica de una actividad como la danza.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones rotulianas: Pueden darse a veces por alteraciones morfológicas de la rodilla con desviaciones muy marcadas de los ejes de las piernas, lo cual no puede aplicarse a la práctica de la danza, pero si por el desarrollo de esta en superficies poco recomendables. Pueden producirse luxaciones, cuando los ligamentos fijadores de la rótula sufren rotura, la cual se solucionaría en principio estirando pasivamente la pierna; y subluxaciones cuando la rotura ligamentosa no es completa.(Rodríguez Abreu, 2010)

En los bailarines una de las lesiones típicas es una inflamación del tendón rotuliano (tendinitis), que es causada por la acumulación de sollicitaciones bruscas del tendón debido a continuos saltos.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones de tobillo

Es una de las articulaciones que más se lesiona, debido a que soporta grandes presiones cuando los movimientos de todo bailarín se sustentan fundamentalmente en el miembro inferior. Pueden ser de distintos tipos: ligamentosas, tendinosas y musculares.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones ligamentosas: La principal y más importante lesión ligamentosa del tobillo es sin duda el esguince de tobillo, que por otro lado es la más frecuente en la práctica de la danza. El tobillo realiza un movimiento de flexión y extensión del pie (muy utilizado en danza). Además, también tiene unos ligeros movimientos de lateralidad. Ocasiona dolor, tumefacción por lo que ocasiona una impotencia funcional.(Rodríguez Abreu, 2010)

Al practicar distintos movimientos, pueden producirse giros bruscos de la articulación, siendo los más frecuentes desde fuera hacia dentro, debido a distintas situaciones como pisar a un compañero u otro objeto, un mal apoyo o una mala recepción de un salto. Pueden clasificarse estos esguinces en distintos grados: elongación simple de algún haz ligamentoso, rotura parcial o rotura total del paquete ligamentario.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones tendinosas: El tobillo posee numerosas conexiones tendinosas que unen músculos de la pierna con los huesos del pie. La más importante lesión que puede producirse es la tendinitis de Aquiles, que a pesar de que este tendón es uno de los más fuertes del cuerpo, recibe gran cantidad de presiones intensas y rápidas. Puede sufrir una inflamación debida a sobrecargas de esfuerzos repetidos (habituales en los saltos) o también por un uso de calzado incorrecto o bien por practicar danza en una superficie excesivamente dura. Con esta lesión aparece un dolor muy localizado que puede llegar incluso al pie, que disminuye al calentar la zona implicada pero que aumenta al cesar la actividad y que a largo plazo provoca impotencia funcional. Suele producirse un

engrosamiento muy claro del tendón. El dolor provoca principalmente la imposibilidad de la flexo-extensión del tobillo.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones musculares: Resaltan dos, que son la rotura fibrilar del gemelo y el síndrome compartimental. La rotura fibrilar del gemelo aparece al sufrir repentinamente un dolor vivo, punzante y brusco en la parte posterior de la pantorrilla y que puede afectar generalmente a bailarines poco entrenados, que no han realizado un buen calentamiento previo o en músculos hiperfatigados. El dolor en los bailarines que lo sufren aparece por la contracción del gemelo (ponerse de puntillas) y se acompaña de una impotencia funcional (casi siempre gran cojera). El síndrome compartimental tiene origen en la hipertrofia que sufren los músculos tibiales y peroneos, que son comprimidos por la fascia muscular que no puede distenderse más. Para que esta lesión aparezca en un bailarín el sobreuso y la fatiga debe ser exagerado.(Rodríguez Abreu, 2010)

Lesiones del pie

En realidad, todas las presiones que recibe el tobillo recaen finalmente sobre el pie. Son muchas las personas que sufren anomalías en esta región y que de no corregirse a tiempo podrían generar una patología posterior que condicione cualquier tipo de práctica deportiva. En especial los bailarines son un foco de población que sufre cualquier tipo de lesión en esta parte. A continuación, veremos algunas de las lesiones más frecuentes en orden de talón a dedos.(Rodríguez Abreu, 2010)

Dolor en el talón o talalgia: Se trata de una inflamación del cartílago del calcáneo, llamado cartílago del crecimiento, por lo que es difícil encontrarla en bailarines profesionales, ya que están completamente desarrollados, pero si es frecuente encontrarla en aquellos bailarines jóvenes que están empezando y que no se han desarrollado completamente. En los adultos puede aparecer en forma de irritación del periostio del calcáneo o bien por inflamación de la almohadilla grasa del talón o de la bolsa serosa del tendón de Aquiles.(Rodríguez Abreu, 2010)

Fractura del 5º metatarsiano: El borde externo del 5º metatarsiano del pie es una zona donde confluyen tanto estructuras tendinosas como ligamentosas, lo que indica que se va a provocar fuertes tracciones bruscas y repetidas, además del apoyo del pie. Las causas más comunes de lesión por aquellos que practican danza son la sobrecarga o el estrés, especialmente en aquellos que practican ballet o danza clásica.(Rodríguez Abreu, 2010)

Fascitis plantar: La fascia ocupa la parte media de la planta del pie y puede irritarse por la repetición de movimientos de rotación, sobre todo anterior, provocando dolor. Esta lesión se asocia a una causa específica como pueden ser los pies cavos (mucho puente) o en poblaciones específicas como los bailarines, por eso hay que tener en cuenta el nivel de práctica de la danza y la especialidad que se practica.(Rodríguez Abreu, 2010)

Metatarsalgias: Las metatarsalgias son un problema de hiperpresión y exceso de apoyo en la cabeza de algún metatarsiano, siendo más frecuente en mujeres que en hombres. Ocasiona un dolor tan vivo que puede impedir el apoyo total del pie y no tiene solución hasta que se elimina totalmente la presión sobre la cabeza metatarsial irritada. Esta lesión es muy típica en los bailarines ya que la mayoría de ellos realiza su trabajo con pie descalzo o con muy escasa protección.(Rodríguez Abreu, 2010)

Deformación de la articulación del dedo gordo del pie: Esta patología, junto con otras de la misma familia (en otros dedos) es el producto de un inusual estrés y un esfuerzo aplicado al pie mientras se realizan disciplinados movimientos trabajando sobre la zona: un ejemplo claro es el trabajo continuo de los bailarines de ballet clásico de puntillas. Con esto podemos ver que existe una alta relación entre desarrollo de esta deformación y la danza.(Rodríguez Abreu, 2010)

Las causas son tres principalmente: 1) el entrenamiento temprano sin desarrollo de los músculos intrínsecos y extrínsecos del pie, lo que produce una laxitud de los ligamentos (“hallux-valgus”); 2) la continua carga del peso sobre el mismo punto; 3) la forma en que se llega a presionar la punta del calzado. Estas lesiones pueden llegar a cortar la carrera de un bailarín.(Rodríguez Abreu, 2010)

1.2 Justificación

La presente investigación es **importante** porque, llegaremos a descifrar las causas que ocasionan las lesiones en las extremidades inferiores en las personas que practican los diferentes ritmos que posee la danza tradicional del Ecuador; todos los seres humanos podemos practicarlos, ya que poseemos esta capacidad innata que, a través del aprendizaje, en academias, escuelas de danza, a nivel nacional e internacional lo podemos realizar.

Este proyecto de investigación trata de identificar el **impacto** que produce la práctica de la danza tradicional sobre las lesiones que se ocasionan en las extremidades inferiores durante los ensayos y presentaciones a nivel nacional e internacional que efectuaron los veinte y cinco bailarines de la Academia de Danza Nuestras Raíces ubicada en la ciudad de Quito.

Es **interesante** destacar que la danza es reconocida como una de las Bellas Artes, dentro de este ámbito se han destacado grandes bailarines por sus habilidades, pasión, amor y técnica demostradas en los escenarios (Galli, 2018); figuras como: Rudolf Nuréyev, Anna Pávlova, Mijaíl Barýshnikov, Margot Fonteyn, Vaslav Nijinsky, Maya Plisétskaya, Carlos Acosta, Tamara Rojo, Marianela Núñez a nivel internacional.

En nuestro país también contamos con grandes representantes de esta área (Montúfar, 2015); que actualmente imparten sus conocimientos, entre ellos tenemos a Wilson Pico, Noralma Vera, Guadalupe Chávez, Rafael Camino, Marcelo Ordoñez, Michelle Pérez.

En la práctica de las diferentes disciplinas tanto deportivas como artísticas existe la probabilidad de sufrir de lesiones (Tuneu Valls, 2020), en nuestro cuerpo ya sea en el tren superior (cabeza, tronco, extremidades superiores, manos, dedos.) o en el tren inferior (cadera, extremidades inferiores, piernas, rodillas, pies, dedos.), las causas de estas lesiones pueden ser infinitas, pero se hace necesario analizar las diferentes aristas que se encuentran alrededor de la práctica del arte de la Danza (Esparza Ros, 2020), para lograr establecer ejercicios que eviten lesiones.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- ❖ Determinar las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los integrantes de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional.

1.3.2 Objetivos Específicos

- ❖ Identificar que miembros del tren inferior son los más afectados por lesiones en la práctica de la danza tradicional en los integrantes de la Academia Nuestras Raíces.
- ❖ Establecer dentro de la práctica de la danza tradicional los principales ritmos que posee el Ecuador en sus regiones.
- ❖ Diseñar una guía de ejercicios que permitan mejorar el calentamiento en la práctica de la danza tradicional con el fin de minimizar las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestra Raíces.

DESCRIPCIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

Antes de realizar la descripción del cumplimiento de los objetivos planteados para la presente investigación se debe mencionar que a causa de la pandemia COVID-19 que está a travesando el país y el mundo se realizó la investigación mediante el aplicativo Microsoft Forms de la plataforma Office 365.

- ❖ **Determinar las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los integrantes de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional.** Mediante la aplicación de las encuestas se ha podido evidenciar que los sujetos de investigación han sufrido de algún tipo de lesión

como pueden ser un golpe, caída o torcedura durante la práctica de la danza tradicional, que ha desencadenado en ocasiones hasta tener que dejar de hacer algo que en la gran mayoría se convierte en parte de su vida cotidiana, su lugar de confort ante todas las adversidades que se le presentan en la vida.

❖ **Identificar que miembros del tren inferior son los más afectados por lesiones en la práctica de la danza tradicional en los integrantes de la Academia Nuestras Raíces.** En el proceso de investigación se pudo recolectar información relevante que permite saber cuáles son los miembros del tren inferior más afectados y encontrar una solución para disminuir estas afectaciones.

❖ **Establecer dentro de la práctica de la danza tradicional los principales ritmos que posee el Ecuador en sus regiones.** Una parte indispensable en la investigación es mantener vivas nuestras tradiciones, nuestras costumbres, conocer que tan rico es nuestro país Ecuador en lo concerniente a los ritmos que posee cada una de las regiones naturales continentales, saber de donde es el Pasacalle, el San Juanito, la Bomba, la Marimba, Los Amorfinos, en fin, nuestras raíces rítmicas.

❖ **Diseñar una guía de ejercicios que permitan mejorar el calentamiento en la práctica de la danza tradicional con el fin de minimizar las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestra Raíces.** A través del estudio realizado sobre las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines y una vez comprobados los miembros más afectados se diseñó una guía de ejercicios que consiste en tres pasos que van a permitir minimizar las lesiones en el tren inferior y mejorar el rendimiento de los bailarines en ensayos, calentamientos, presentaciones y desfiles en el futuro.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA.

2.1 Materiales

RECURSOS HUMANOS	
3	DIRECTORES
5	MAESTROS
25	BAILARINES

Cuadro 1: Recursos Humanos
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

2.1.1 Recursos Institucionales

NÚMERO	DESCRIPCIÓN
1	Sala de ensayo
1	Vestuario
1	Amplificación
1	Auditorio

Cuadro 2: Recursos Institucionales
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

2.1.2 Recursos Digitales

NÚMERO	DESCRIPCIÓN	VALOR \$
1	Computadora	800.00
2	Resma de hojas de papel	10
1	Internet	20 mensuales

Cuadro 3: Recursos Digitales
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Observación:

Todos los gastos que se realizaron en la presente investigación corren por cuenta del estudiante investigador.

2.2 Métodos

2.2.1 Enfoque de la Investigación

La investigación que se desarrolló tuvo un enfoque cualitativo - cuantitativa.

Es **cualitativa** porque se evaluó cómo las variables tienen relación por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los sujetos investigados se desarrollan, y obtener una mejor preparación para disminuir las lesiones en las extremidades inferiores.

Es **cuantitativa** debido a que se efectuó procesos matemáticos para interpretar los datos estadísticos que proyectaron las encuestas.

2.2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación se ubicó en un paradigma critico-propositivo, el mismo que concibe a la realidad como algo cambiante, que debemos reconocer en la práctica de la danza, misma que está en constante transformación, la misión será buscar plantearnos algunas soluciones viables al problema investigado.

2.2.3 Investigación Documental

Documentación Bibliográfica: Esta investigación tuvo como objeto la detección, ampliación y profundización de las conceptualizaciones y criterios. Además, fue necesario recoger información bibliográfica de fuentes secundarias como fueron los libros, revistas publicaciones, páginas web especializados; en razón de que el marco teórico se fundamentó en estas fuentes de consulta.

De Campo: Nos permitió interactuar con los sujetos de la investigación, pero dado los acontecimientos actuales que se está viviendo a causa de la pandemia COVID-19, el trabajo de campo se lo realizó mediante el uso de las herramientas tecnológicas más

actuales, las mismas que nos permitieron tener una recolección de la información en tiempo real y con mayor rapidez.

2.2.4 Niveles o tipos de investigación

Investigación Exploratoria: El presente trabajo fue de tipo exploratorio porque generó una hipótesis, reconoció las variables que son definidas por vivencias personales del autor y por la indagación en fuentes bibliográficas.

Investigación Descriptiva: La investigación descriptiva nos permitió comprender más detalladamente el objeto de la investigación, mediante el uso de registros y análisis e interpretación de la comparación, de las técnicas e instrumentos aplicados y poder intentar descubrir la relación causa-efecto entre las variables de estudio.

Investigación Correlacional: Se buscó determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación, misma que admitió expresar predicciones estructurales, a la investigación del tema planteado.

2.2.5 Población y Muestra

El universo de estudio de esta investigación estuvo formado por 25 bailarines que se encuentra en las edades de 16 a 25 años, 5 maestros, 3 directores y 15 padres de familia; debido a que el universo a ser investigado es pequeño se trabajará con la totalidad de la población, no se aplicará fórmula para la identificación de muestra; cuadro explicativo:

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Directores	3	100%
Maestros	5	100%
Bailarines	25	100%

Cuadro 4: Población

Elaborado por: Henry Daniel Fierro

2.3 Instrumento de evaluación

Instrumentos: Como instrumentos para la recolección de datos de los sujetos de investigación se aplicó una encuesta generada por el programa Microsoft Office 365 y su aplicativo Microsoft Forms.

Técnica: La técnica a ser aplicada fue una encuesta dirigida a bailarines, maestros, directores; misma que contempla con cinco ítems para cada una de las variables, con las cuales se pudo realizar el análisis de respectivo.

Recolección de la Información

Se utilizó una encuesta, que fue elaborada y aplicada por el investigador vía online.

Procesamiento de los Datos

Una vez recolectado los datos arrojados por la encuesta se procedió a tabular, realizar el análisis estadístico e interpretación de resultados y la respectiva verificación de la hipótesis.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

3.1.1 Análisis de las encuestas realizadas a los bailarines de la Academia Nuestras Raíces de Quito

Se realizó una encuesta como finalidad determinar las principales lesiones del tren inferior que se producen en las personas que practican danza, para lo cual se requirió que las respuestas sean lo más reales posibles. La información consignada sería para fines de estudio y con estricta confidencialidad

1. Edad

Edad	Cantidad	Porcentaje
15 – 20	5	20%
21 – 25	6	24%
26 – 30	8	32%
31 – 35	6	24%
Total	25	100%

Cuadro 5: Edad
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

● 15 – 20	5
● 21 – 25	6
● 26 – 30	8
● 31 – 35	6

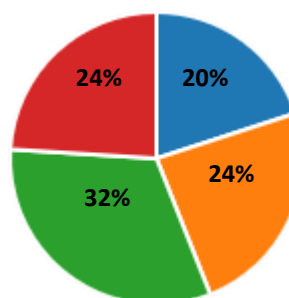


Gráfico: 1
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 5 personas que representa el 20% tiene una edad entre 15 y 20 años, 6 personas que representa el 24% tienen una edad entre 21 y 25 años, al igual que 31 y 35 años, respectivamente; 8 personas que representan el 32% tienen una edad entre 26 y 30 años.

Interpretación: Tenemos un porcentaje alto 32% de respuestas que práctica danza en la Academia Nuestras Raíces de la ciudad de Quito.

2. Género

● Masculino	8
● Femenino	17

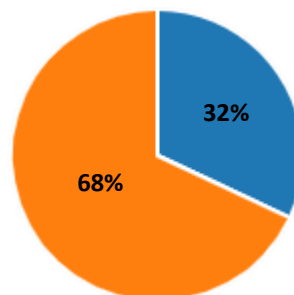


Gráfico: 2
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 8 personas que corresponde al 32% son del género masculino y 17 personas que corresponde al 68% son del género femenino.

Interpretación: Un 68% de las personas respondió "Femenino" a la pregunta 2, esto nos dice que la práctica de la danza es más llamativa para las mujeres que para los varones.

3. ¿Conoce que es la Danza?

● SI	25
● NO	0

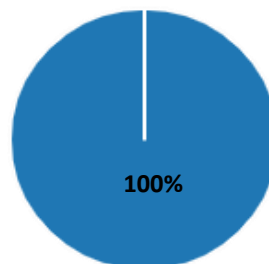


Gráfico: 3
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 100% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta.

Interpretación: 100% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta y la mayoría respondió "**SI**" a la pregunta 5 debido a que las preguntas se encuentran entrelazadas es por lo que podemos tener esta presunción.

4. De los tipos de Danza que se enlistan elija las que usted conoce

● Clásica	0
● Contemporánea	3
● Moderna	0
● Tradicional	9
● Todas las anteriores	13
● Ninguna	0

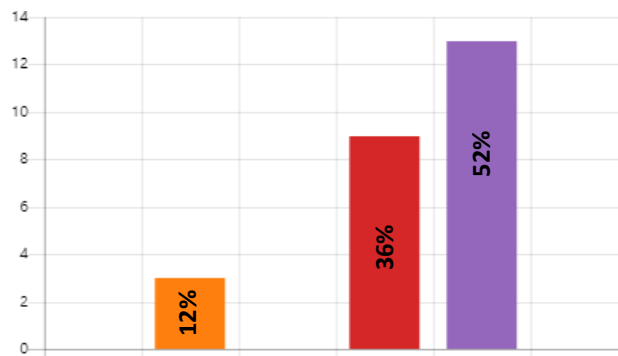


Gráfico: 4

Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 3 personas que corresponde al 12% nos dijeron que conocen la Danza Contemporánea, 9 personas que corresponde al 36% nos dijeron que conocen la Danza Tradicional y 13 personas que corresponde al 52% nos manifestaron que conocen Todos los tipos de Danza que enlistamos en esta pregunta.

Interpretación: Un 52% de las personas respondió "**Todas las anteriores**", esto nos indica que estas personas conocen varios tipos de danza incluida la Danza Tradicional.

5. ¿Ha practicado algún tipo de Danza?

● SI	25
● NO	0

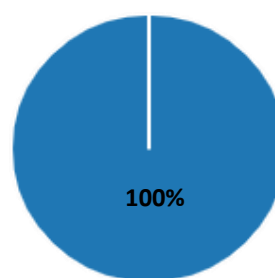


Gráfico: 5

Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 100% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta.

Interpretación: 100% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta y la mayoría respondió "**SI**" a la pregunta 3 debido a que las preguntas se encuentran relacionadas es por lo que podemos tener esta afirmación.

6. Escoja de los lugares enlistado, ¿Dónde?

●	Colegio-Escuela	1
●	Universidad	0
●	Grupo de Danza	7
●	Escuela y/o Academia de Danza	9
●	Todas las anteriores	8

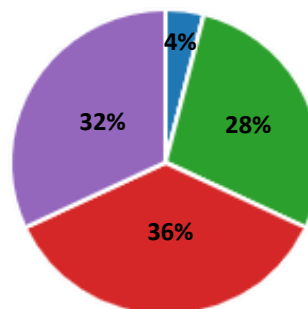


Gráfico: 6
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 1 persona que representa el 4% a practicado danza en el Colegio-Escuela, 7 personas que representa el 28% a practicado danza en algún Grupo de Danza, 8 personas que representan el 32% a practicado en alguna Escuela y/o Academia de Danza y 9 personas que representan el 36% a practicado danza en todas las anteriores.

Interpretación: Esta claro que la mayoría de encuestados 36% a practicado la danza en Escuela y/o Academia de Danza, como la institución que nos está facilitando y dando su apoyo para realizar el trabajo de investigación.

7. ¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional?

●	SI	24
●	NO	1

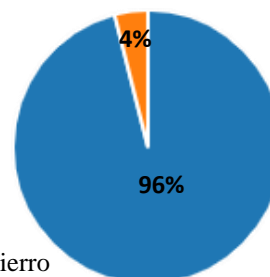


Gráfico: 7
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 25 personas encuestadas, 24 personas que corresponde al 96% respondieron **SI** a esta pregunta y conlleva a que pueden avanzar en el resto de la encuesta; 1 persona que corresponde al 4% respondió que **NO**.

Interpretación: Un 96% de las personas respondió "**SI**", esto nos dice que la gran mayoría de encuestados a practicado danza tradicional durante cualquier etapa de su vida.

8. En la práctica de la Danza Tradicional usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura)

● SI	14
● NO	10

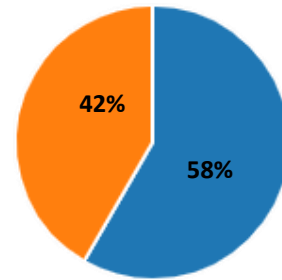


Gráfico: 8
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: Con las 24 personas que continuaron contestando la encuesta, 14 personas que corresponde al 58% respondieron que, **SI** sufrieron algún tipo de lesión en la práctica de la danza tradicional, 10 personas que corresponde al 42% respondieron que, **NO** sufrieron algún tipo de lesión en la práctica de la danza tradicional, razón por la cual en este punto termina su contribución con la investigación.

Interpretación: Un 57% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta y la mayoría respondió "**SI**" a la pregunta 7, como se ha mencionado esto quiere decir que hay una correlación entre las preguntas formuladas para esta investigación.

9. ¿Conoce lo qué es una Lesión?

● SI	14
● NO	0

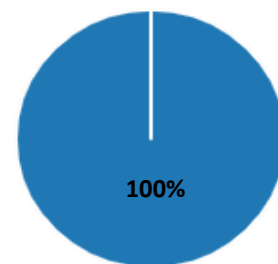


Gráfico: 9
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: Con las 14 personas que continuaron con la encuesta, que representa al 100% respondieron que, **SI** conocen lo que es una lesión.

Interpretación: El 100% de las personas respondieron **SI** para esta pregunta el mismo número de personas que contestó afirmativamente a la pregunta anterior.

10. ¿Ha sufrido alguna clase de Lesión que le haya impedido la práctica de la Danza Tradicional?



Gráfico: 10
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 14 personas que siguieron con la encuesta, 9 personas que representa el 60% respondieron que, **SI** a esta pregunta y conlleva a que pueden avanzar en el resto de la encuesta, 6 personas que representa el 40% respondieron que **NO**.

Interpretación: Es interesante darnos cuenta que el 60% de las personas que respondieron a esta pregunta, el momento que sufrieron alguna clase de lesión tuvieron que sus pender quien sabe definitivamente la práctica de la danza tradicional.

11. ¿En qué momento de la práctica de la Danza Tradicional se ha Lesionado?

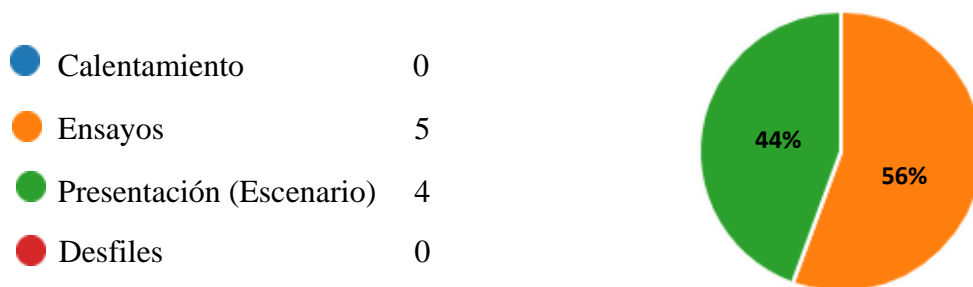


Gráfico: 11
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 9 personas que continúan en la encuesta, 5 personas que corresponde al 56% manifiestan han lesionado en Ensayos, 4 personas que corresponde al 44% manifiestan que sufrieron lesiones en Presentaciones (Escenario).

Interpretación: La mayor parte de personas encuestadas que es el 56% nos indicaron que sufrieron lesiones mientras participaban en ensayos, un porcentaje inferior de 44% nos refieren que sucedió en presentaciones en escenarios.

12. De la siguiente lista, seleccione la parte del cuerpo que usted ha sufrido alguna Lesión.

- Cadera 0
- Rodillas 4
- Tobillos 0
- Pies 3
- Dedos del Pie 1
- Cadera y Rodillas 0
- Cadera y Tobillos 0
- Cadera y Pies 0
- Rodillas y Tobillos 1
- Rodillas y Pies 0
- Tobillos y Pies 0

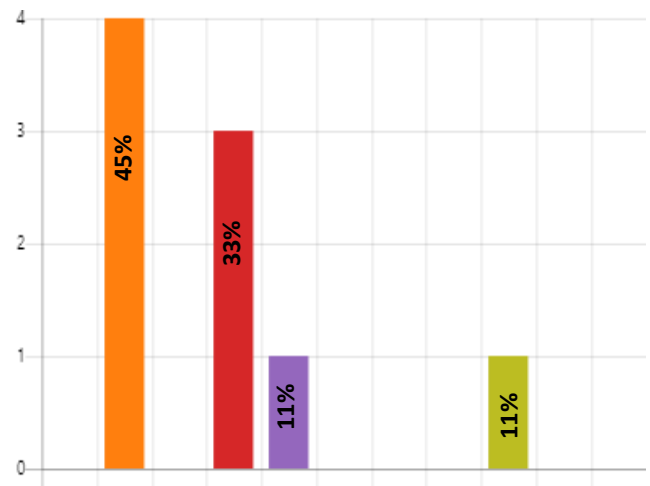


Gráfico: 12
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 9 personas que terminaron la presente encuesta, 1 persona que corresponde al 11% responde que ha sufrido lesión en Rodillas y Tobillos, 1 persona que corresponde al 11% responde que ha sufrido lesión en Dedos del Pie, 3 personas que corresponde al 33% responde que ha sufrido lesión en el Pie y 4 personas que corresponde al 45% responde que ha sufrido lesión en Rodillas.

Interpretación: Como podemos darnos cuenta las lesiones se encuentran en mayor grado a nivel de Rodillas, Tobillos y Pies – Dedos del Pie, de cierta forma coincide con las respuestas que nos pudieron hacer llegar en la encuesta realizada a los directores y maestros de las personas involucradas en la investigación.

3.1.2 Análisis de las encuestas realizadas a los directores y maestros de la Academia Nuestras Raíces de Quito

Se realizó una encuesta como finalidad determinar las principales lesiones del tren inferior que se producen en las personas que practican danza, para lo cual se requirió que las respuestas sean lo más reales posibles. La información consignada sería para fines de estudio y con estricta confidencialidad

1. Por favor elija su cargo

Cargo	Cantidad	Porcentaje
Directores	3	37%
Maestros	5	63%
Total	8	100%

Cuadro 6: Cargo
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

● Director	3
● Maestro	5

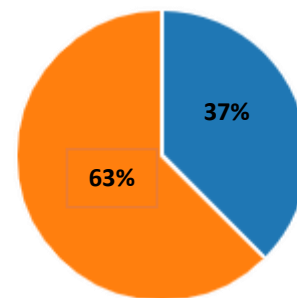


Gráfico: 13
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: Para comprender mejor los resultados obtenidos, a continuación, se realizará el análisis e interpretación de los resultados, teniendo la siguiente información.

De un total de 8 personas encuestadas, 3 son directores y equivalen al 37%, mientras que 5 son maestros y equivalen al 67% de personas que se encuentran a cargo de las prácticas de los bailarines de la Academia Nuestras Raíces.

Interpretación: De las 3 directoras se distribuyen de la siguiente manera: Directora General, Directora Artística y Directora Escénica; de los 5 maestros que imparten sus conocimientos están especializados en: Técnica, ritmos Afro esmeraldeños, ritmos de la Sierra, ritmos Montubios, ritmos Amazónicos y Latinoamericanos.

2. ¿Posee algún título académico?

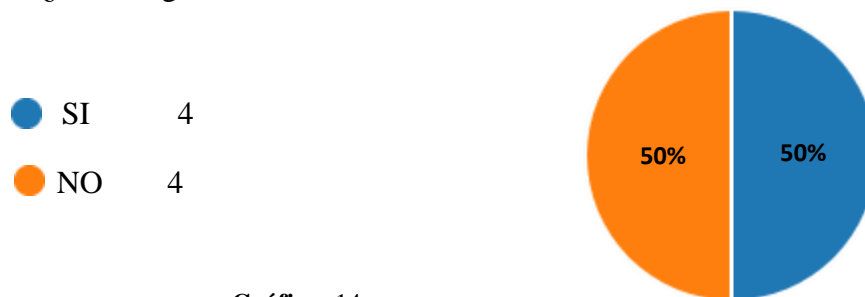


Gráfico: 14
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, 4 poseen título académico, representando el 50%, mientras, 4 no poseen ningún título académico, representan el otro 50%

Interpretación: De las 4 personas que no poseen ningún título académico, se puede deducir que después de pertenecer algún grupo de danza adquirieron el conocimiento y la experiencia para impartir lo aprendido.

3. Escriba el título académico que posee, sea específico.

1	anonymous	Licenciado en Ciencias de la Educación Educación Física
2	anonymous	Tecnico
3	anonymous	Tecnologo en abministracion de empresas
4	anonymous	Licenciatura informática

Gráfico: 15
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Interpretación: En relación con la pregunta 2, podemos destacar que, de las 4 personas con título académico, solo una persona posee Título de Licenciado en Educación Física, esto nos lleva a que la gran mayoría de profesionales de la carrera no le da la importancia que se merece a la Danza y eligen otras actividades físicas.

4. ¿Cuánto tiempo está inmerso en la Danza?

Años de Experiencia	Cantidad	Porcentaje
1 a 5	2	25%
6 a 10	3	37%
11 a 15	1	13%
Más de 15	2	25%
Total	8	100%

Cuadro 7: Años de experiencia
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

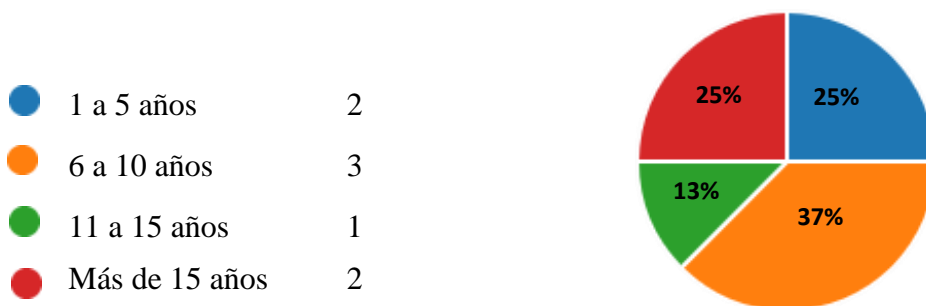


Gráfico: 16
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, 2 personas que representan el 25% tienen una experiencia de hasta 5 años; 3 personas que representan el 37% tienen una experiencia de hasta 10 años; 1 persona que representa el 13% tiene experiencia hasta 15 años, y 2 personas que representa al 25% tienen una experiencia de más de 15 años de estar inmersos en la Danza.

Interpretación: De las 8 personas que fueron encuestadas se puede evidenciar el 37% de ellas han estado involucradas en la Danza, ya sea como bailarines o maestros en algún otro grupo de danza antes de llegar a la Academia Nuestras Raíces.

5. De los tipos de Danza que se enlistan elija las que usted conoce

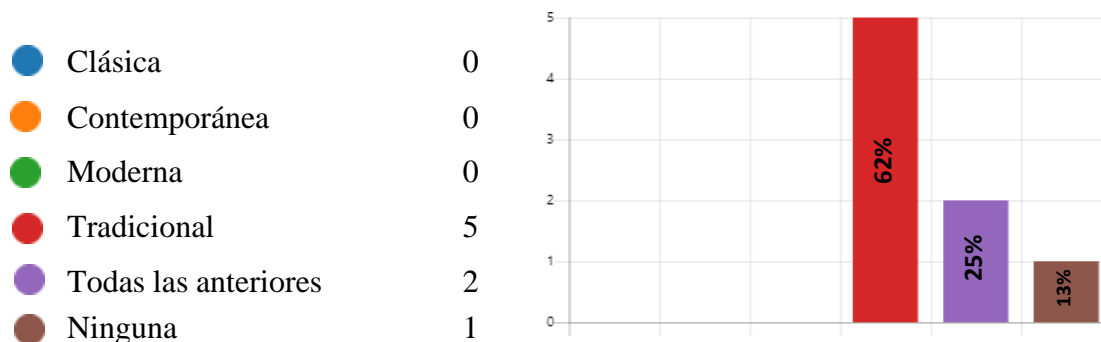


Gráfico: 17
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, 5 personas que representan el 62% conocen sobre Danza Tradicional; 2 personas que representa el 25% conocen todos los Tipos de Danza y 1 persona que representa el 13% desconoce cualquiera de los tipos de Danza que se les ha consultado.

Interpretación: De las 8 personas encuestadas nos podemos dar cuenta que el 87% son personas que conocen sobre lo que es la Danza Tradicional siendo esta una de las variables tema de la presente investigación.

6. ¿Ha practicado algún tipo de Danza?

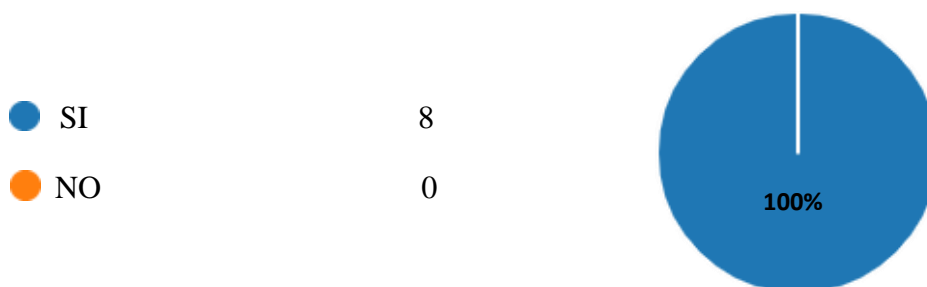


Gráfico: 18
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, el 100% ha practicado algún tipo de Danza.

Interpretación: Como podemos darnos cuenta el 100% de encuestados han practicado algún tipo de Danza, por esta razón poseen el conocimiento para estar al frente de los bailarines de la Academia de Danza.

7. ¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional?

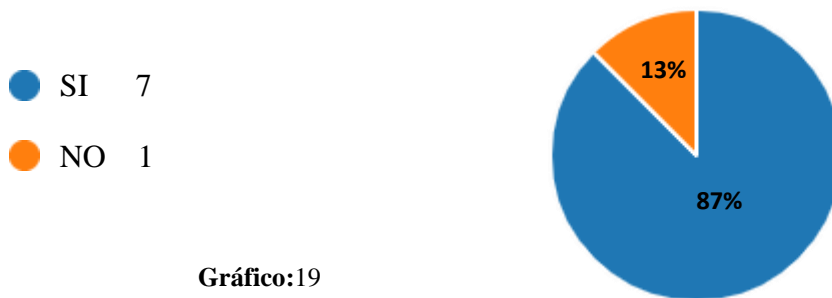


Gráfico:19
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, 7 personas que representan el 87% han practicado Danza Tradicional en algún momento de su vida; 1 persona que representa el 13% no ha practicado este tipo de danza.

Interpretación: De las 8 personas encuestadas nos podemos dar cuenta que el 87% son personas que conocen y practicaron Danza Tradicional esto ratifica lo expuesto en una de las interpretaciones de la investigación.

8. De los lugares enlistados, escoja ¿Dónde ha practicado danza tradicional?

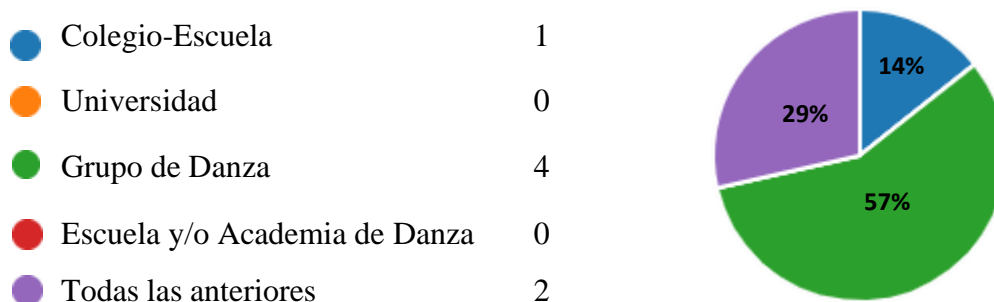


Gráfico: 20
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De 8 personas encuestadas, 1 persona que equivale al 14% a practicado danza en el Colegio y/o Escuela; 2 personas que equivale al 29% a practicado en todos los lugares descritos en esta pregunta, y 4 personas que es 57% practicaron danza tradicional en grupos de danza.

Interpretación: Podemos deducir que el 57% son personas que practicaron danza tradicional en grupos de danza tienen bases firmes de este tipo de danza.

9. En la práctica de la Danza Tradicional usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura).

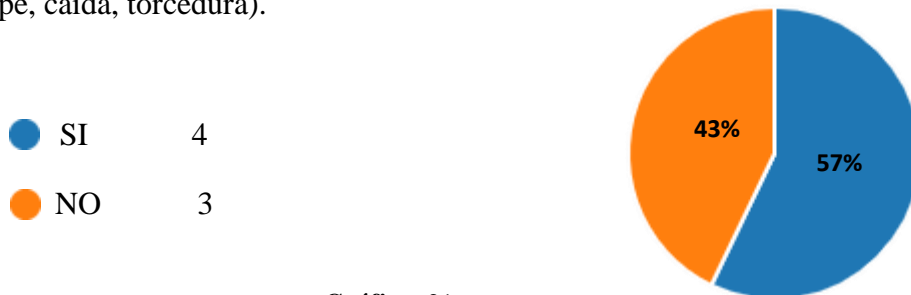


Gráfico: 21
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestados, 3 personas que representan el 43% no han sufrido jamás algún tipo de lesión; pero 4 personas que corresponde al 57% han pasado por este inconveniente que quizás fue una de las causas por las cuales tuvieron que dejar de practicar danza tradicional.

Interpretación: Una vez conocido el porcentaje de personas que han sufrido algún tipo de lesiones que es el 57%, podemos darnos cuenta que saben por experiencia propia lo que puede ocurrir a un bailarín o a la persona que practica danza y pueden ser ayuda y consejo.

10. El tiempo de ensayo de los bailarines determina el aumento o disminución de lesiones



Gráfico: 22
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas que corresponde al 100% determinan que el tiempo de ensayo puede aumentar o disminuir las lesiones.

Interpretación: Nos podemos dar cuenta que las 8 personas que equivale al 100% concuerdan que el tiempo de ensayos puede aumentar o disminuir el riesgo a sufrir una lesión.

11. ¿Conoce lo que es una Lesión?

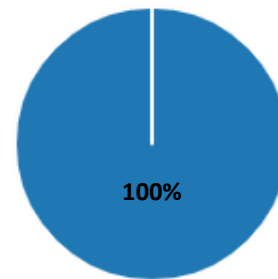
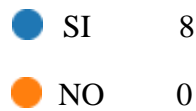


Gráfico: 23
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas que corresponde al 100% tienen el conocimiento de lo que es una lesión.

Interpretación: Se puede deducir que las 8 personas que equivale al 100% conocen sobre lo que es una lesión y en la mayoría de los casos, como lo mencionamos anteriormente la han sufrido.

12. ¿Ha sufrido alguno de sus bailarines lesiones que le hayan impedido la práctica de la Danza Tradicional?

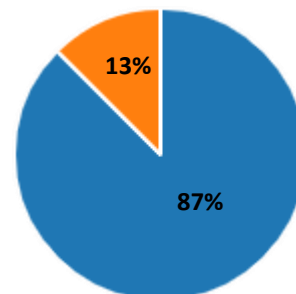
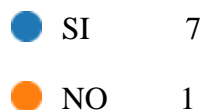


Gráfico: 24
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 8 personas encuestadas, 7 personas que representa el 87% manifiestan se SI han sufrido sus bailarines lesiones que les han impedido la práctica de la Danza Tradicional, 1 persona que representa el 13% responde que NO, para este encuestado culminó aquí la presente encuesta.

Interpretación: Una vez conocido el porcentaje de personas que afirman que sus dirigidos han sufrido lesiones que les haya impedido la práctica de la danza tradicionales, representan el 87% de los encuestados; a partir de esta pregunta nos manejaremos con 7 personas.

13. ¿En qué momento de la práctica de la Danza Tradicional sus bailarines se han lesionado?

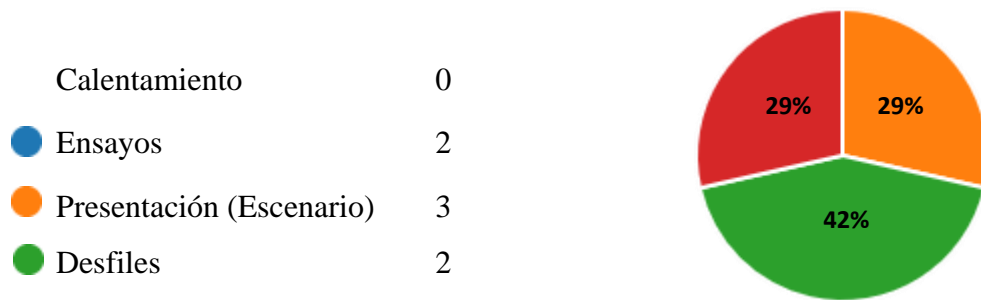


Gráfico: 25
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 7 personas encuestadas, 2 personas que corresponde al 29% manifiestan que sus bailarines se han lesionado en Ensayos, 2 personas que corresponde al 29% manifiestan que sus bailarines sufrieron lesiones en Presentaciones (Escenario) y 3 personas que corresponde al 42% manifiestan que las lesiones han sido en Desfiles.

Interpretación: La mayor parte de personas encuestadas que es el 42% nos indican que sus bailarines sufrieron lesiones mientras participaban en desfiles, un porcentaje inferior de 29% nos refieren que sucedió en ensayos o en presentaciones en escenarios.

14. De la siguiente lista, seleccione la parte del cuerpo en la que sus bailarines han sufrido algún tipo de lesión en la práctica de la danza tradicional.

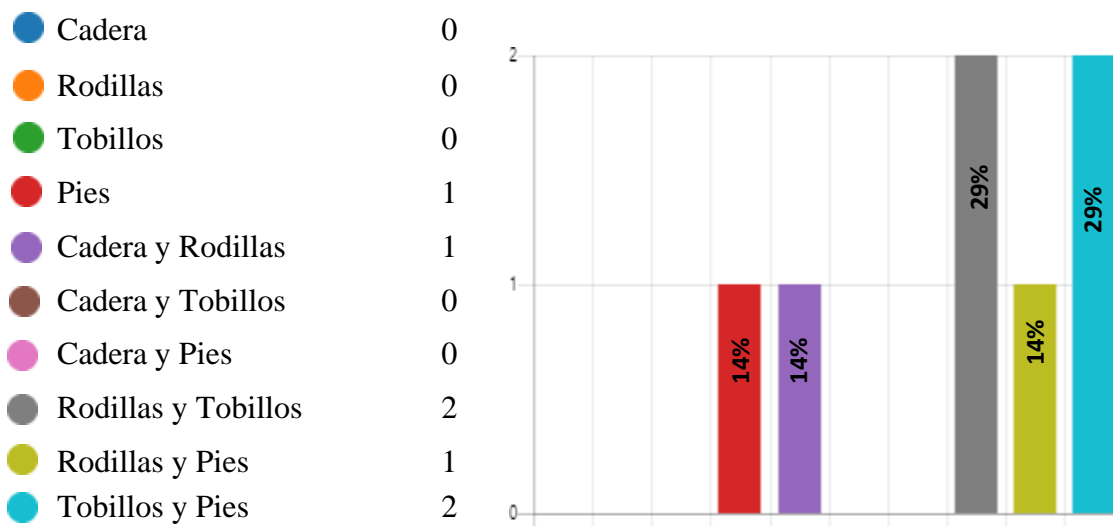


Gráfico: 26
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: De las 7 personas que continuaron llenando la encuesta, 1 persona que representa el 14% indicó que sus bailarines sufrieron lesiones en el pie, 1 persona que representa el 14% señaló que sus bailarines sufrieron lesiones en la cadera y rodillas, 1 persona que representa el 14% mencionó que sus bailarines se lesionaron en las rodillas y pies, 2 personas que corresponden al 29% indican que sus bailarines sufrieron lesiones en las rodillas y tobillos, 2 personas que corresponden al 29% señalaron que sus bailarines se lesionaron los tobillos y pies.

Interpretación: De acuerdo a los resultados expuestos en lo concerniente a esta pregunta podemos darnos cuenta que la mayor cantidad de lesiones que sufren los dirigidos de los profesionales encuestados fueron en Rodilla, Tobillos y Pies.

15. ¿Considera necesario el conocimiento de Anatomía para la Práctica de la Danza Tradicional?

● SI	7
● NO	0

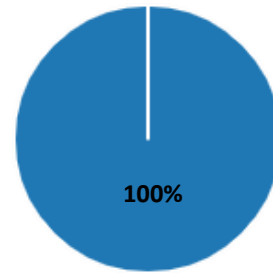


Gráfico: 27
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: Del total actual de personas encuestadas (7) que equivale al 100%, consideran que SI deben conocer sobre Anatomía para la práctica de la danza tradicional.

Interpretación: La Anatomía debe ser de conocimiento general para todas personas que están al frente de la práctica de la danza tradicional, para saber que hacer y cómo actuar ante algún tipo de lesión.

16. ¿Consideraría aplicar una guía de ejercicios para reducir las lesiones en las extremidades inferiores en sus bailarines?

● SI	7
● NO	0
● ALVEZ	0

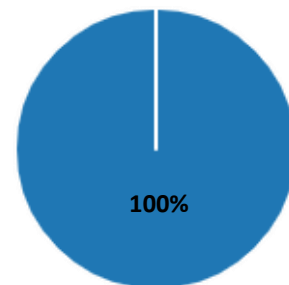


Gráfico: 28
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Análisis: Del total de encuestados, todos (100%) están de acuerdo en aplicar una Guía de ejercicios para reducir las lesiones en las extremidades inferiores en sus bailarines.

Interpretación: Ante la totalidad afirmativa de aceptación a la aplicación de una guía de ejercicios para reducir las lesiones en las extremidades inferiores en la práctica de la danza tradicional.

3.2 Verificación de hipótesis

La verificación de la hipótesis se la realizó mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado que se trata de un estadígrafo no paramétrico que nos permiten establecer relacionar los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras, ya que permite la comprobación total de un conjunto de frecuencias esperadas calculadas empezando de la hipótesis que se busca verificar.

Variable independiente: La práctica de la danza tradicional

Variable dependiente: Las lesiones de las extremidades inferiores

3.2.1 Planteamiento de la Hipótesis

Para plantear la hipótesis tomamos como referencia el objetivo general de la investigación, el cual nos brinda dos alternativas las cuales pueden ser verdaderas o falsas.

H₀: NO DETERMINA las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional.

H₁: SI DETERMINA las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional.

Nivel de significancia y Grado de libertad

α = Nivel de significación

gl = Grados de libertad

f = Número de filas

c = Número de columnas

Fórmula para cálculo de grado de libertad

$$gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3$$

Con grado 3 y un nivel de 0,05 de margen de error, según la tabla de verificación del Chi Cuadrado es **7,81**

Tabla de verificación del Chi Cuadrado

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

Cuadro 8: Grado de libertad
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Descripción de la población

INFORMANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bailarines	25	100%

Cuadro 9: Descripción de la población
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Especificación Estadística

X^2 = Incógnita

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

$$X^2 = \frac{\Sigma (O - E)^2}{E}$$

Frecuencia Observada

PREGUNTA	FRECUENCIA O		SUBTOTAL
	si	no	
¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional?	24	1	25
En la práctica de la Danza Tradicional usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura)	14	11	25
¿Conoce lo qué es una Lesión?	14	11	25
¿Ha sufrido alguna clase de Lesión que le haya impedido la práctica de la Danza Tradicional?	9	16	25
TOTAL	61,00	39,00	100,00

Cuadro 10: Frecuencia Observada
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Frecuencia Esperada

PREGUNTA	FRECUENCIA E		SUBTOTAL
	si	no	
¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional?	15,25	9,75	25
En la práctica de la Danza Tradicional usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura)	15,25	9,75	25
¿Conoce lo qué es una Lesión?	15,25	9,75	25
¿Ha sufrido alguna clase de Lesión que le haya impedido la práctica de la Danza Tradicional?	15,25	9,75	25
TOTAL	61,00	39,00	100,00

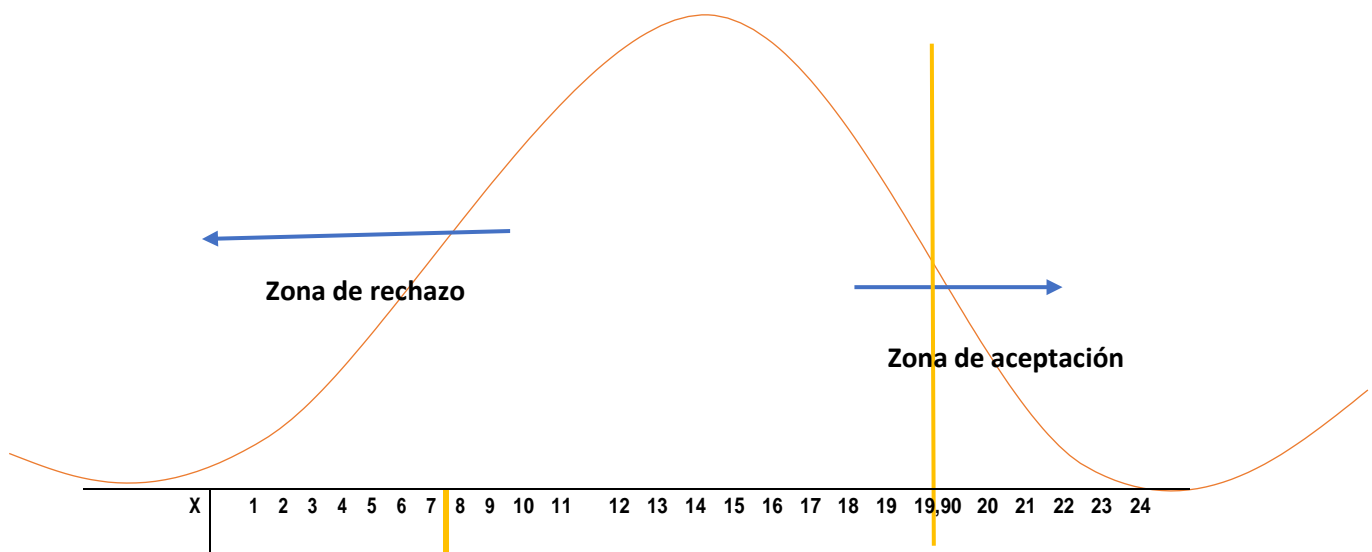
Cuadro 11: Frecuencia Esperada
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Tabla de Verificación del Chi Cuadrado

O	E	O-E	O-E ²	(O-E) ² /E
24	15,25	8,8	76,56	5,02
1	9,75	-8,8	76,56	7,85
14	15,25	-1,25	1,56	0,10
11	9,75	1,25	1,56	0,16
14	15,25	-1,25	1,56	0,10
11	9,75	1,25	1,56	0,16
9	15,25	-6,25	39,06	2,56
16	9,75	6,25	39,06	4,01
100	100,00			19,97

Cuadro 12: Verificación del Chi Cuadrado
Elaborado por: Henry Daniel Fierro

Campana de Gauss



Decisión final

El valor del Chi Cuadrado obtenido mediante la relación entre el grado de libertad y el nivel de probabilidad es **7.81** y es menor que el valor hallado mediante la ecuación estadística del Chi Cuadrado que es **19,97**, por esta razón, aceptamos la hipótesis alterna **H₁**: SI DETERMINA las causas por las que se producen las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines de la Academia Nuestras Raíces en la práctica de la danza tradicional.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ✓ Mediante la aplicación de las encuestas se ha podido evidenciar que los sujetos de investigación han sufrido de algún tipo de lesión como pueden ser un golpe, caída o torcedura durante la práctica de la danza tradicional, que ha desencadenado en ocasiones hasta tener que dejar de hacer algo que en la gran mayoría se convierte en parte de su vida cotidiana, su lugar de confort ante todas las adversidades que se le presentan en la vida.
- ✓ En el proceso de investigación se pudo recolectar información relevante que nos permite saber cuáles son los miembros del tren inferior más afectados por las lesiones sufridas en la práctica de la danza tradicional, por lo tanto, las rodillas, tobillos, pies y dedos del pie y encontrar una solución para disminuir estas afectaciones.
- ✓ Una parte indispensable en la investigación ha sido identificar en cuál de los ritmos que posee nuestro país se ejerce mayor fuerza en su ejecución, ya que no es lo mismo practicar el Pasacalle que es un ritmo cadencioso, alegre pero elegante se lo puede ejecutar en forma de baile de salón cerrado (en pareja) su ejecución es con casi toda la planta del pie en el piso, a diferencia del San Juanito que es un ritmo más alegre, más versátil, en donde la ejecución se la hace con saltos, tras pies, con vueltas y medias vueltas por esta razón todas las personas que practican danza tradicional deben conocer todos los ritmos que tiene el Ecuador para saber en cuál de ellos se ejerce mayor trabajo en el tren inferior.
- ✓ A través del estudio realizado sobre las lesiones de las extremidades inferiores en los bailarines y una vez comprobados los miembros más afectados se diseñará una guía que consiste en tres ejercicios que van a permitir minimizar las lesiones en el tren inferior y mejorar el rendimiento de las personas en ensayos, calentamientos, presentaciones y desfiles en el futuro.

4.2 Recomendaciones

- ✓ Incentivar a los directores y maestros a prepararse de forma autodidácticamente o realizando estudios superiores en educación física, deportes y/o entrenamiento deportivo para poder tener un conocimiento más real en lo que concierne a anatomía por ende sobre lesiones a nivel general y lesiones deportivas que les ayudará a prevenir y socorrer a las personas que practican o en un futuro practiquen danza tradicional y sufran de este tipo de traumas en su academia de danza.

- ✓ Dosificar durante las prácticas y ensayos los diferentes ritmos para evitar que las personas sufran lesiones por sobre carga de entrenamiento e inclusive puedan producirse lesiones permanentes y los priven de realizar una actividad física.

- ✓ En el caso de presentarse en cualquier momento (Calentamientos, Ensayos, Presentaciones o Desfiles) algún tipo de lesión acudir a un especialista para evitar complicar más la lesión y que en un futuro exista secuelas irreparables.

MATERIALES DE REFERENCIA

4.3 Referencias Bibliográficas

- Aguilar-Chasipanta, W. B.-C.-M.-G. (2017). Danza folklórica ecuatoriana: estudio comparativo para mejorar su enseñanza. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 1-8.
- Carlos-Vivas, J. M.-M.-G. (2017). Los ejercicios preventivos tras el calentamiento ayudan a reducir lesiones en fútbol. *Arch Med Deporte*, 34(1), 21-24.
- Curipallo Tirado, M. A. (2018). *La danza folklórica en la motricidad gruesa de los niños(Tesis de Pregrado)*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28635>
- Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza* (Vol. 1). (2. Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, Ed.) Mexico, Mexico: UNAM.
- Esparza Ros, F. (5 de enero de 2020). *Topdoctors.es/diccionario-medico*. Obtenido de Topdoctors.es/diccionario-medico: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico>
- Galli, C. (01 de febrero de 2018). *Geniolandia.com*. Obtenido de geniolandia.com: <https://www.geniolandia.com/13123288/grandes-exponentes-de-la-danza>
- Garrote, A., & Bonet, R. (julio de 2003). Lesiones traumáticas de extremidades inferiores. *Elsevier*, 22(7), 52-58. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-lesiones-traumaticas-extremidades-inferiores-13050007>
- Granero Segovia, V. (2017). *Lesiones en la Danza*. Universidad Miguel Hernández, Alicante-España. Obtenido de <http://193.147.134.18/bitstream/11000/3889/1>
- Intriago, R. V. (2019). *Danza folklórica tradicional y su incidencia en el desarrollo del turismo cultural de la provincia Los Ríos*. (Vol. 11). Opuntia Brava.
- Lluch, Á. C.-P. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. *Arte y movimiento: revista interdisciplinar del Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal*(4), 17-30.
- Lorey, N. (18 de junio de 2018). *danza575329517.wordpress.com*. Obtenido de [danza575329517.wordpress.com:](https://danza575329517.wordpress.com/) <https://danza575329517.wordpress.com/2018/06/18/cuales-son-los-tipos-de-danza/>
- Máxima, J. (15 de abril de 2020). *Caracteristicas.co*. Obtenido de Caracteristicas.co: <https://www.caracteristicas.co/danza/>
- Meza Meza, P. J., Villavicencio Rea, M. R., & Villavicencio Salazar, K. J. (2018). *Acortamientos musculares en miembros inferiores de bailarines de marinera*

norteña, del nivel avanzado, de una academia de Lima-Perú.(Tesis de Pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima-Perú. Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/3814>

- Montúfar, K. (25 de febrero de 2015). LA DANZA FOLCLÓRICA ECUATORIANA. *La Danza Folclórica Ecuatoriana - Repositorio PUCE*. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Muzo Guachamín, L. V. (2017). *Influencia de la Danza Ecuatoriana en el desarrollo de la Identidad Cultural,(Tesis de Maestría)*. Universidad Central del Ecuador, Quito. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12482>
- Ortiz, J. (2021). Los 10 bailes tradicionales del Ecuador más populares. *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/bailes-tradicionales-ecuador/>
- Peralta Jara, H. H. (2020). *La danza tradicional ecuatoriana y el desarrollo del dominio escénico en estudiantes de octavo año de básica de la Unidad Educativa “Pedro Vicente Maldonado”, Riobamba, Período 2019-2020(Tesis de Maestría)*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7208>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2012). *Definicion de*. Obtenido de Diccionario: <https://definicion.de/lesion/>
- Pérez, M. (11 de Agosto de 2020). Definición de Danza. *ConceptoDefinición*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/danza/>
- Rodriguez Abreu, M. (Agosto de 2010). Las lesiones del miembro inferior en danza: prevención y rehabilitación. *efdeportes.com*, 147, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd147/las-lesiones-del-miembro-inferior-en-danza.htm>
- Samaniego Catute, B. A., & Quiteño Molleturo, J. L. (2018). *Fomentar la importancia del conocimiento de la danza tradicional folklórica en la Unidad Educativa Teresa Alavedra Itama del cantón Simón Bolívar de la provincia del Guayas(Tesis de Pregrado)*. Universidad Estatal de Milagro, Milagro. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/4244>
- Sandoval Bravo, D. C. (2015). *Estudio de Lesiones de Tobillo y Pie en bailarines profesionales del Ballet Ecuatoriano de Camara.(Tesis de Pregrado)*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7713>
- Santana Díaz, L. K. (2019). Un recorrido por la Danza. *Revista Científica Cultura, Comunicación Y Desarrollo*, 10-15. Obtenido de Recuperado a partir de <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/187>
- Sernaqué Algarate, M. K. (2020). *Preparación física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima*,

2020(*Tesis de Maestría*). Universidad Cesar Vallejo, Lima-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47943>

Taboada-Iglesias, Y. A.-N.-R. (2020). Danzas tradicionales y sus perfiles lesionales característicos. *Revisión sistemática. Apunts. Educació Física i Esports*, 141, 1-10.

trabajo, H. d. (2021). *Hospital del trabajo*. Obtenido de <https://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Salud/Paginas/Lesiones-Deportivas.aspx>

Tuneu Valls, J. (26 de 11 de 2020). *Topdoctors.es*. Obtenido de Topdoctors.es: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/lesiones-deportivas#>

Valdez Benalcázar, A. E. (2017). “*Incidencia de lesiones osteomusculoesqueléticas en bailarines de la agrupación cultural ballet andino de la ciudad de Ambato*”(Tesis de Pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25654>

4.4 Anexos

**ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN DIRIGIDO A BAILARINES
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Indicaciones: La presente encuesta tiene como finalidad determinar las principales lesiones del tren inferior que se producen en las personas que practican danza tradicional, para lo cual se requiere que sus respuestas sean lo más reales posibles. La información consignada en este documento será para fines de estudio y con estricta confidencialidad

1. Edad *

15-20

21-25

26-30

31-35

2. Género *

Masculino

Femenino

3. ¿Conoce que es la Danza? *

SI

NO

4. De los tipos de Danza que se enlistan elija las que usted conoce *

Clásica

Contemporánea

Moderna

Tradicional/Folclórica

Todas las anteriores

Ninguna

5. ¿Ha practicado algún tipo de Danza? *

SI

NO

6. Escoja de los lugares enlistados ¿Dónde? *

Colegio-Escuela

Universidad

Grupo de Danza

Escuela y/o Academia de Danza o Baile

Todas las anteriores

7. ¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional/Folclórica? *

SI

NO

8. En la práctica de la Danza Tradicional/Folclórica usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura) *

SI

NO

9. ¿Conoce lo qué es una Lesión? *

SI

NO

10. ¿Ha sufrido alguna clase de Lesión que le haya impedido la práctica de la Danza Tradicional/Folclórica? *

SI

NO

11. ¿En qué momento de la práctica de la Danza Tradicional/Folclórica se ha Lesionado?

Calentamiento

Ensayos

Presentación (Escenario)

Desfiles

12. De la siguiente lista, seleccione la parte del cuerpo que usted ha sufrido alguna lesión. *

Cadera

Rodillas

Tobillos

Pies

Dedos del Pie

Cadera y Rodillas

Cadera y Tobillos

Cadera y Pies

Rodillas y Tobillos

Rodillas y Pies

Tobillos y Pies

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

 Microsoft Forms

**ENCUESTA DE INVESTIGACIÓN DIRIGIDA A DIRECTORES Y
MAESTROS
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Indicaciones: La presente encuesta tiene como finalidad determinar las principales lesiones del tren inferior que se producen en las personas que practican danza tradicional, para lo cual se requiere que sus respuestas sean lo más reales posibles. La información consignada en este documento será para fines de estudio y con estricta confidencialidad.

1. Por favor elija su cargo *

Director

Maestro

2. ¿Posee algún título académico? *

SI

NO

3. Escriba el título académico que posee, sea específico. *

4. ¿Cuánto tiempo está inmerso en la Danza?

* 1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

Más de 15 años

5. De los tipos de Danza que se enlistan elija las que usted conoce*

- Clásica
- Contemporánea
- Moderna
- Tradicional
- Todas las anteriores
- Ninguna

6. ¿Ha practicado algún tipo de Danza?

- * SI
- NO

7. ¿En algún momento de su vida a practicado Danza Tradicional? *

- SI
- NO

8. De los lugares enlistados, escoja ¿Dónde ha practicado danza tradicional?

- Colegio-Escuela
- Universidad
- Grupo de Danza
- Escuela y/o Academia de Danza o Baile
- Todas las anteriores

9. En la práctica de la Danza Tradicional usted ha sufrido algún tipo de Lesión (golpe, caída, torcedura) *

SI

NO

10. El tiempo de ensayo de los bailarines determina el aumento o disminución de lesiones

SI

NO

11. ¿Conoce lo que es una Lesión? *

SI

NO

12. ¿Ha sufrido alguno de sus bailarines lesiones que le hayan impedido la práctica de la Danza Tradicional? *

SI

NO

13. ¿En qué momento de la práctica de la Danza Tradicional sus bailarines se han lesionado?

Calentamiento

Ensayos

Presentación (Escenario)

Desfiles

14. De la siguiente lista, seleccione la parte del cuerpo en la que sus bailarines han sufrido algún tipo de lesión en la práctica de la danza tradicional. *

- Cadera
- Rodillas
- Tobillos
- Pies

- Dedos del Pie
- Cadera y Rodillas
- Cadera y Tobillos
- Cadera y Pies
- Rodillas y Tobillos
- Rodillas y Pies
- Tobillos y Pies

15. ¿Considera necesario el conocimiento de Anatomía para la Práctica de la Danza Tradicional?

- SI
- NO

16. ¿Consideraría aplicar una guía de ejercicios para reducir las lesiones en las extremidades inferiores en sus bailarines? *

- SI
- NO
- TALVEZ

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

 Microsoft Forms