



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD PRESENCIAL CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación**

Mención Cultura Física

TEMA:

**“LA BAILOTERAPIA EN EL SEDENTARISMO PARA LOS
ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA BLAISE PASCAL”.**

AUTOR: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta

TUTOR: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

AMBATO – ECUADOR 2021

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

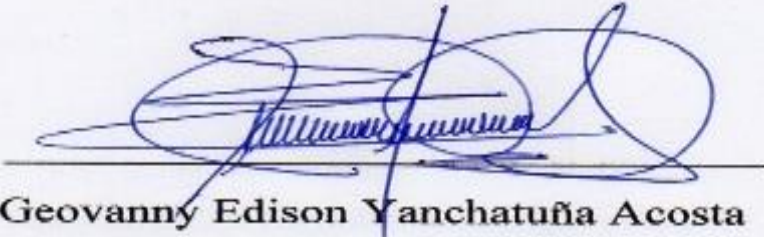
Yo, PhD. Edison Andrés Castro Pantoja con C.C.Nº 040109333-1 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL SEDENTARISMO PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BLAISE PASCAL”**, desarrollado por el estudiante Geovanny Edison Yanchatuña Acosta, estudiante de la carrera de Cultura Física, considerando 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 el Honorable Consejo Directivo.

Ambato 09 de febrero del 2022

.....
PhD. Edison Andrés Castro Pantoja
C.C. 0401093331
TUTOR

CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN EL SEDENTARISMO PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA BLAISE PASCAL”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Geovanny Edison Yanchatufía Acosta
C.C. 050362843-0
AUTOR

DEDICATORIA

El presente proyecto dedico a Dios por haberme regalado la vida y permitido cumplir mis sueños y objetivos planteados.

A mis padres José Yanchatuña, Zoila Acosta y mi hermana por confiar y creer en mis talentos por ser pilares fundamentales en mi vida, por enseñarme a no dar por vencido ante cualquier dificultad que se presenta en el camino de la vida y por enseñarme día a día a ser mejor persona, ustedes son la razón de mi sacrificio y esfuerzo.

Me siento muy agradecido por ser parte de mi vida, y es un orgullo compartir este logro con ustedes. Muchas gracias a aquellos seres queridos que siempre aguardo en mi alma.

Geovanny Edison Yanchatuña Acosta

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinito amor salud y voluntad necesaria para permitirme cumplir mis objetivos y mis sueños.

A mis padres y hermana quienes siempre me supieron brindar su apoyo y comprensión de manera incondicional para poder culminar con una nueva etapa de mi vida.

Agradezco también a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas al conocimiento y enseñanza y a la Carrera de Cultura Física por impartir los conocimientos de enseñanza-aprendizaje y permitir ser un profesional en lo que más amo como es el deporte.

Geovanny Edison Yanchatuña Acosta

ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRAFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
PHYSICAL EDUCATION MAJOR.....	xii
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1.1 MARCO TEÓRICO.....	1
Antecedentes Investigativos.....	1
Qué es la Bailoterapia.....	1
Importancia de la Bailoterapia.....	3
Beneficios de la Bailoterapia.....	4
Bailoterapia en la Educación Física.....	4
Que es el sedentarismo.....	5
Factores de riesgo producido por el sedentarismo.....	9
Fundamentación técnica científica.....	10
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	11

1.3. OBJETIVOS.....	12
1.3.1. Objetivo General.....	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
CAPÍTULO II.....	13
2.1 METODOLOGÍA.....	13
RECURSOS Y METODO.....	13
Recursos y Talento Humano.....	13
Participantes.....	13
Recursos materiales	13
Recursos Económicos.....	13
Instrumentos	14
Procedimiento.....	14
Diseño y análisis de datos.....	14
Participantes.....	14
2.2. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	15
Enfoque.....	15
2.3. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	15
Investigación bibliográfica o documental.....	15
Investigación de Campo	15
2.4 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	16
Descriptivo.....	16
Correlacional	16
Explicativo.....	16
La encuesta	16
2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	17
Población	17

Muestra	17
CAPITULO III	18
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	24
3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA	24
3.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	32
Señalamiento de variables	32
Planteamiento de la hipótesis.....	32
Combinación de frecuencia	33
Selección del nivel de Significación.....	34
Especificación de la estadística	38
CAPÍTULO IV	39
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
4.1 Conclusiones	39
4.2 Recomendaciones.....	40
BIBLIOGRAFÍA.....	41
ANEXO.....	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Recursos económicos.....	17
Tabla 2.- Población.....	19
Tabla 3.- Listado de Mujeres.....	20
Tabla 4.- Clasificación IMC-Mujeres.....	21
Tabla 5.- Listado de Hombres.....	23
Tabla 6.- Clasificación IMC-Hombres.....	24
Tabla 7.- Encuesta-Pregunta N° 1.....	25
Tabla 8.- Encuesta-Pregunta N° 2.....	26
Tabla 9.- Encuesta-Pregunta N° 3.....	27
Tabla 10.- Encuesta-Pregunta N° 4.....	28
Tabla 11.- Encuesta-Pregunta N° 5.....	29
Tabla 12.- Encuesta-Pregunta N° 6.....	30
Tabla 13.- Encuesta-Pregunta N° 7.....	32
Tabla 14.-Combinación de frecuencia P1.....	32
Tabla 15.-Combinación de frecuencia P2.....	33
Tabla 16.-Combinación de frecuencia P3.....	33
Tabla 17.-Combinación de frecuencia P4.....	34
Tabla 18.-Combinación de frecuencia P5.....	34
Tabla 19.-Descripción de la población.....	35
Tabla 20.-Frecuencias Observadas.....	36
Tabla 21.-Frecuencias Esperadas.....	37
Tabla 22.-Chip Cuadrado.....	37

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1.- Clasificación IMC-Mujeres	20
Gráfico 2.- Clasificación IMC-Hombres.....	22
Gráfico 3.- Encuesta-Pregunta N° 1	24
Gráfico 4.- Encuesta-Pregunta N° 2.....	25
Gráfico 5.- Encuesta-Pregunta N° 3.....	26
Gráfico 6.- Encuesta-Pregunta N° 4.....	27
Gráfico 7.- Encuesta-Pregunta N° 5.....	28
Gráfico 8.- Encuesta-Pregunta N° 6.....	29
Gráfico 9.- Encuesta-Pregunta N° 7.....	30

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

TEMA: “La bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal”.

AUTOR: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta

TUTOR: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación fue orientada para desarrollar modelos y procesos que deben seguir los estudiantes en la práctica de la bailoterapia como un instrumento metodológico para mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Se muestran aportes significativos en el desarrollo de hábitos alimenticios, tanto en la unidad educativa como en los hogares. La presente investigación tiene como objetivo determinar la importancia de la bailoterapia en el sedentarismo para estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal de la ciudad de Salcedo, en tiempo de pandemia por el COVID-19. El cual se cumplió por medio de la metodología de investigación aplicando un enfoque cuantitativo (matemático, estadísticos), teniendo como instrumentos la bibliografía o documentos de investigación publicados en revistas y libros de impacto en la salud, después de tener esta base se realizó un estudio de campo en las canchas de la institución para la recolección de datos se utilizó el instrumento de la encuesta siendo una investigación de tipo descriptivo, correlacional y explicativo. La población fue de 30 estudiantes, para aplicar la intervención se tuvo la autorización de los padres de familia, autoridades y docentes, obteniendo como resultado que el 80% de los estudiantes no practican una actividad física y esto causa sedentarismo y trastornos en la salud como el sobrepeso.

Palabras Claves: Bailoterapia, actividad física, sedentarismo y sobrepeso.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO FACULTY OF HUMAN
SCIENCES AND EDUCATION
PHYSICAL EDUCATION MAJOR
THE SUMMARIZE EXECUTIVE**

Topic: "Dance therapy in sedentary lifestyles for students in the second year of Baccalaureate at the Blaise Pascal Educational Unit."

Author: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta

Tutor: PhD. Edison Andrés Castro Pantoja

ABTRACT

The research was oriented to develop models and processes that students must follow in the practice of dance therapy as a methodological instrument to improve the quality of life of students. Significant contributions are shown in the development of eating habits, both in the educational unit and in homes. The objective of this research is to determine the importance of dance therapy in a sedentary lifestyle for students of the Second Year of Baccalaureate of the Blaise Pascal Educational Unit in the city of Salcedo, in times of the COVID-19 pandemic. Which was fulfilled through the research methodology applying a quantitative approach (mathematical, statistical), having as instruments the bibliography or research documents published in journals and books of impact on health, after having this base a study was carried out in the fields of the institution for data collection, the survey instrument was used, being a descriptive, correlational and explanatory type of research. The population was 30 students, to apply the intervention the authorization of the parents, authorities and teachers was obtained, obtaining as a result that 80% of the students do not practice physical activity and this causes a sedentary lifestyle and health disorders such as the overweight.

Keywords: Dance therapy, physical activity, sedentary lifestyle and overweight.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación está orientada a demostrar “La bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal”. Por medio de habilidades motrices básicas que desarrollen las capacidades físicas coordinativas como es la coordinación, agilidad, flexibilidad.

En la actualidad estamos pasando por una situación muy complicada debido a la emergencia sanitaria que vive el país y el mundo por la pandemia COVID-19, donde los estudiantes no pueden salir a realizar actividades físicas, recreativas y deportivas en sus instituciones o a los parques recreativos por lo que los niveles de sedentarismo son significativos, los estudiantes hacen mal uso del internet y artefactos electrónicos (celular, computadora, Tablet entre otros)

Por lo tanto, mediante la ejecución de la bailoterapia queremos evitar el sedentarismo que los estudiantes puedan llegar a tener por las comodidades tecnológicas en las que se encuentran y tomar acciones correspondientes para combatir este grave problema que se encuentran los estudiantes enfocados al sedentarismo.

Con el proyecto se pretende evaluar la incidencia de la bailoterapia en el sedentarismo en los estudiantes, además de proponer las actividades físicas como instrumento de prevención para los padres de familia y representantes quienes apliquen a cada uno de ellos, y así poder evitar el estrés, cansancio mental y por ende el sedentarismo en los estudiantes.

El presente trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, MARCO TEORICO: Recopilación de información que proporcionan otros autores, Antecedentes investigativos, Objetivos.

CAPÍTULO II, METODOLOGÍA: Materiales, Niveles de la investigación, Método, Población y Muestra.

CAPÍTULO III, ANÁLISI E INTERPRETACION DE RESULTADOS:

Efectuar una tabulación y presentación de resultados, análisis del mismo e interpretación.

CAPÍTULO IV, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: se sugiere las Conclusiones y Recomendaciones en base a los resultados obtenidos en la investigación

CAPÍTULO I

1.1 MARCO TEÓRICO

Para el sustento bibliográfico se tomó en cuenta las variables dependiente e independiente teniendo como dependiente la bailoterapia y la independiente el sedentarismo.

Antecedentes Investigativos

¿Qué es la bailoterapia?

“El inventor de Bailoterapia en Venezuela fue Pedro Moreno. En dos años los clubes más exclusivos de la ciudad habían incorporado entres sus actividades aeróbicas claves, las clases de Bailoterapia, cuya demanda ha traído innumerables y dedican su tiempo en la actualidad exclusivamente a esta disciplina. Pedro Moreno es pionero de esta actividad al aire libre, comenzó en el parque del Este con más de 2000 personas y en Bailoterapia en centros comerciales, (...) ofreciendo un enfoque diferente para darle al participante el mayor confort posible mientras obtienen los beneficios de ejercitarse bailando”. (**Unknow, 2018**).

Virna Acosta y Alicia Cevallos nos indican que “Bailoterapia es el diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación”. (**Acosta & Cevallos, 2018**).

La bailoterapia consiste en realizar ejercicios basados en el baile (combinación de movimientos con diferentes partes del cuerpo) lo que permite un goce de la música y acoplado al mismo da como resultado la ejecución de ejercicios cardiovasculares (controla el peso) y el desarrollo mental, relajando socializando y aprendiendo (estimula funciones cerebrales, sincronización, equilibrio, memoria y concentración). Tiene como objetivo, mejorar y mantener las funciones cardiacas, respiratorias e incrementa el metabolismo (**Acosta & Cevallos, 2018**).

Acosta & Cevallos (2018) afirma que las personas que practican esta actividad obtienen varios beneficios en su salud mental y física:

- Tonifica y reduce la tensión muscular.
- Incrementa la capacidad pulmonar.
- Estabiliza la presión arterial.
- Crecen los tejidos del corazón y aumenta la oxigenación sanguínea.
- Aumenta la producción de anticuerpos.
- Disminuye el estrés, causando una sensación de paz.

La sesión de bailoterapia es una clase que tiene por duración de 50 a 60 minutos, de 3 a 4 veces por semana al comenzar siempre se debe realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos antes del baile, y para finalizar la clase se debe realizar estiramientos de 5 a 10 minutos (**Acosta & Cevallos, 2018**).

Winston Romero Morales, dice que el estudiante de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Guayaquil nos indica que “Bailoterapia es una técnica que complementa el ejercicio y la relajación de una manera muy dinámica y proactiva de ejercitarse. Su práctica no tiene límite de edad ya que la pueden practicar desde los niños donde se aplican los ritmos que se utilizan para que mejoren su sistema cognitivo y por medio de la música desarrollan las capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas hasta el mismo grupo de adultos mayores que de igual forma se adapta el ritmo para que puedan realizar los movimientos corporales sin afectar a su salud”. (**Romero Morales, 2020**).

De la misma forma para ellos (**Acosta & Cevallos, 2018**) estos conjuntos de movimientos corporales con música nos indican que “Bailoterapia desarrolla una concepción más amplia de lo observado en la gimnasia musical aerobia, pues como en este caso la bailoterapia y los distintos ejercicios hacen trabajar todo el cuerpo, de forma más intensa y por mayor tiempo, con acciones que a veces se asemejan a un baile con el compás del ritmo constante de la música y la animación.”

Para el entrenador Jefferson Zambrano “Bailoterapia es una técnica que consiste

en ejercitarse mientras bailas o una mezcla entre el cuerpo y la música; no hay género ni edad tampoco requerimientos para practicarla, todo depende de las ganas de la persona que desea realizarla y que su salud sea promedio”. **(Zambrano Vargas, 2020).**

Según Zambrano, “realizar Bailoterapia además de adelgazar nos permite desarrollar capacidades de coordinación, ayuda a la quema de calorías, mejora la circulación sanguínea y aumenta la capacidad de respiración” **(Zambrano Vargas, 2020)**

El nutricionista Omar Vargas servidor del Ministerio de Salud nos indica que “Bailoterapia es el conjunto de movimientos rítmicos que se realiza en un determinado tiempo donde se busca proporcionar o brindar un estado de bienestar tanto emocional como físico la cual puede ser practicada por cualquier persona y su condición fisiológica se lo permita” **(Vargas Salas,2020).**

Importancia de la Bailoterapia en niños

Es importante que la bailoterapia, sea una buena manera de hacer que nuestros infantes se diviertan de forma dinámica y divertida. Los niños encierran una energía increíble, que pueden salir a flote a través del baile. Bailar fortalece los músculos de los niños y niñas y mejora su flexibilidad. Ayuda a crear vínculos con otros niños y niñas haciendo nuevos amigos y, por ende, una mayor socialización. El baile desarrolla el sentido del ritmo, así como el oído musical, despierta la destreza corporal de los peques, permitiendo una vida resistente. **(Facemama, 2019, p.18)**

Los beneficios de bailar en niños y niñas son realmente excelentes para su desarrollo físico, psíquico y emocional. Pero no solo esto, cuando los más pequeños aprenden a bailar, estos desarrollan capacidades como intelectual y las sociales, así como la creatividad y la confianza en uno mismo.

Dentro de los principales beneficios que la bailoterapia proporciona con su ejercitación continua se puede enunciar los siguientes:

- Desarrolla las relaciones interpersonales.
- Eleva la autoestima.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.
- Además de adelgazar, permite desarrollar capacidades motoras y de coordinación.
- Quemar calorías de forma rápida.
- Mejora la circulación sanguínea y aumenta la capacidad de respiración.
- Tonifica los músculos y reduce la tensión en los hombros, cuello y espalda.
- Aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de las enfermedades como el cáncer.

Es necesario que cada persona y más si es adulto con el ejemplo a los demás realizar actividad física, experimentado nuevas experiencias al ritmo o género musical de tu preferencia, lo puedes hacer en la comodidad de tu hogar con tus familiares a así le estarás dando el regalo de ejercitarse a tu cuerpo en un determinado tiempo.

La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo, tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de la misma.

Bailoterapia en Educación Física

Esta disciplina consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que te permite relajarte compartir, disfrutar de la música, ejercitarte y liberarte del estrés y la ansiedad; la bailoterapia es un diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas.

El baile con música o bailoterapia, es un modo expresivo en el ser humano, con la cual se consigue de manera fácil, divertida y relajada, como también contribuye aspectos efectivos para mantener en forma cualquier edad, permite tener un control del cuerpo y principalmente desconectar por instantes del mundo exterior y de las diversas dificultades; ayuda a alegrarse, disfrutar de la música a su gusto, mover cada parte de su cuerpo, llevando a un cosmos lleno de júbilos e ilusiones, como no decir que sentirse bien y lucir mejor que nunca ha sido tan divertido.

La falta de motivación en la población por la práctica de actividades físicorecreativas, ha permitido un aumento considerable del sedentarismo, por lo que en general pone al cuerpo humano en situación vulnerable ante posibles enfermedades de obesidad, sobrepeso, problemas de articulación, triglicéridos, colesterol, problemas circulatorios, siendo estos últimos los más comunes en el individuo que no realiza ningún tipo de actividad física. **(Nando, 2021, p.5)**

¿Qué es sedentarismo?

El sedentarismo definido como una conducta de comportamiento que implica realizar actividades sentado o acostado, con un gasto energético similar a la tasa metabólica basal, misma que no cumple con los requerimientos para ser considerada actividad física. Es una conducta que ha tenido un incremento significativo en la población mundial a raíz del auge tecnológico, estas conductas responden en su mayoría al entorno social, cultural y familiar **(Soler Lanagrán y Castañeda Vázquez, 2017)**

La aparición del sedentarismo se relaciona directamente con el estilo de vida que la sociedad ha venido adoptando en las últimas décadas, atribuyendo a que el ser humano realice el menor movimiento gracias a que los avances tecnológicos han creado herramientas que requieren un esfuerzo mínimo en la gran mayoría de actividades que realizan en su cotidianidad **(Soler Lanagrán y Castañeda Vázquez, 2017)**.

“El disminuir la vida sedentaria de un niño con la utilización de actividad física traerá una mejora en la salud mental y esto a su vez le permitirá al niño gozar más de su tiempo Henry Jonathan Balboa Pomavilla 22 Andrés Esteban Romero Romero libre y mejorará significativamente la autoestima y el auto concepto físico”. **(Soler Lanagrán y Castañeda Vázquez, 2017)**.

De acuerdo a estudios e investigaciones realizadas el sedentarismo se encuentra entre las 10 causas fundamentales de mortalidad a nivel mundial, comportamientos sedentarios incrementa el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, patologías cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, cáncer de colon y osteoporosis **(Soler Lanagrán y Castañeda Vázquez, 2017)**. A continuación, se describen las enfermedades más comunes con relación al sedentarismo y los riesgos que traen a la salud.

El sedentarismo en la pandemia del COVID-19. La pandemia mundial provocada por el virus SARS-Cov-2 ha generado una serie de situaciones que obligo al mundo

a tomar medidas preventivas ante la rápida propagación del virus, para disminuir la tasa de contagios varios países incluyendo Ecuador se vieron en necesidad de establecer un aislamiento social mediante una cuarentena, el dato recolectado a raíz de la pandemia evidencia cifras alarmantes con un gran impacto negativo sobre los niveles de actividad física de las personas a nivel nacional, Fitbit realizó una comparación entre los niveles de actividad física de los meses de marzo del 2019 y 2020 mediante los monitores de movimiento e sus 30 millones de usuarios, los resultados evidenciaron una disminución de entre el 7% al 38% en la calidad de pasos caminados diariamente. La disminución del tiempo de actividad física y el incremento en los niveles de las conductas sedentarias es sin duda una reacción inevitable del aislamiento social y confinamiento, que al seguir manteniéndolas por un largo periodo pueden desencadenar en consecuencias a mediano plazo, ya sean en su perfil metabólico, aumento de insulina, aumento de péptido-C, aumento de triglicéridos y aumento de grasa abdominal.

Otros estudios han identificado consecuencias del sedentarismo como pérdida de

fuerza muscular, disminución en el fitness cardiorrespiratorio y pérdida de la velocidad en población que no tiene antecedentes de enfermedades crónicas no transmisibles, al analizar estos estudios se puede concluir que la pandemia a más de los efectos negativos directos que provoca en la sociedad también se tendrá consecuencias indirectas como es el caso del sedentarismo que puede traer complicaciones metabólicas que repercutirán tarde o temprano en la salud. Al tener en cuenta cada uno de estos antecedentes los autores sugieren generar políticas y programas que promuevan la actividad física regular ya sea en la casa o al aire libre sin romper las reglas del aislamiento, teniendo en cuenta una buena planificación para que sea accesible y de fácil ejecución para las personas en general (Celis-Morales, Salas-Bravo, Yáñez, & Castillo, 2020).

Tema: “CORRELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOESTIMA DE ESCOLARES ADOLESCENTES: UN ANÁLISIS DE TIPO TRASVERSAL”

Autor: Laura María Lizarazo López - Margoth Adriana Valdivieso Miranda - Víctor Miguel Ángel Burbano Pantoja (2020) Lizarazo (2020). Estableció que la mitad de la mitad de los participantes presentaron bajos niveles de autoestima asociados a su poca ejecución de actividad física (AF). Por otra parte, el resto de participantes que tuvieron elevados niveles de actividad física mostraron resultados positivos en su autoestima (AE). Se estima que la actividad física potencia la calidad de vida del individuo, concretamente en el ámbito académico y la salud. Así mismo se considera al área de la Educación Física como un medio generador de oportunidades hacia la mejora de la vida estudiantil, las recomendaciones que proporciona el estudio son dirigidas a que toda actividad física debe ser proactiva y practicarse con frecuencia. Por lo tanto, es recomendable fomentar la práctica deportiva y recreativa desde las instituciones educativas y el hogar.

El sedentarismo es considerado como la falta de actividad física regular definida como: menos de 30 minutos diarios de ejercicios regular y menos de tres días a la semana, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades con tecnologías avanzadas en donde ha predominado la facilitación del esfuerzo físico y como consecuencia del sedentarismo provoca la obesidad.

La Real Academia Española (2019) menciona que el sedentarismo se lo puede referir como un oficio o un modo de vida en la cual la característica principal radica en que la persona realiza poco movimiento.

Branco (2018) refiere que la mortalidad del comportamiento sedentario fue divulgada a través de los años por medio de programas de promoción de la actividad física y salud como **La Real Academia Española (2019)** menciona que el sedentarismo se lo puede referir como un oficio o un modo de vida en la cual la característica principal radica en que la persona realiza poco movimiento.

Branco (2018) refiere que la mortalidad del comportamiento sedentario fue divulgada a través de los años por medio de programas de promoción de la actividad física y salud como por ejemplo Active for Live (Inglaterra), Proesa (Mexico), etc. Dichos programas tenían el objetivo de comunicar recomendaciones de actividad física y salud. Laboran con la imagen de que la población ignora la cantidad de actividad física que deben realizar y el desconocimiento lleva a la falta de practica y ahí se encuentra el problema sanitario en la cual, la disminución de la actividad física influye en la mayoría, de la menor capacidad cardiorrespiratoria sin olvidar la capacidad muscular, además la inactividad física colabora en el envejecimiento. Al pasar los años la reducción de masa muscular y fuerza esta enlazada por la inactividad física además la disminución de la fuerza y de la masa muscular con la edad (sarcopenia) está principalmente ligada a la disminución de la actividad física con la edad, pero también a factores nutricionales y hormonales. Sin embargo, hasta una edad avanzada, es posible mejorar las capacidades aeróbicas y la fuerza muscular mediante un entrenamiento físico regular.

Según Jochem, Wallmann-Sperlich y Leitzmann en un estudio realizado en marzo de 2019, el sedentarismo es un factor de riesgo para diferentes tipos de cáncer. De hecho, pone en manifiesto que un alto índice de actitud sedentaria puede provocar que aumente el 28-44% de riesgo en personas con cáncer de colon; el 28-36% en cáncer endometrial; y el 8-17% en cáncer de mama.

Los autores también ponen en manifiesto que, para otros tipos de cáncer, la evidencia que existe a día de hoy no es suficiente, debido a que la cantidad de estudios que se dedican a ello es escasa.

Además de esto, los autores mencionan que los mecanismos biológicos que pueden producir que un comportamiento sedentario prolongado aumenta el riesgo de cáncer, son las alteraciones a nivel circulante de las hormonas sexuales, la inflamación crónica sistémica de bajo grado y la disfunción metabólica.

Al ser escasa la evidencia en otros tipos de cáncer, Jochem et al que los mecanismos biológicos en estos tipos de cáncer son poco conocidos y que debe aumentar el número de futuras investigaciones.

Factores de riesgos producidos por el sedentarismo

Uno de los mayores factores de riesgo que tenemos por la falta de inactividad y muy preocupante entre los adolescentes es el sobrepeso y la obesidad.

Sobrepeso.

“El sobrepeso y la obesidad infantil se definen como el exceso de peso corporal a expensas fundamentalmente de la masa de grasa, siendo consideradas como enfermedades crónicas no transmisibles donde intervienen factores genéticos ambientales y conductuales”. (Cecilia M. Díaz Olmedo, 2018).

El sobrepeso y la obesidad es una patología compleja, compuesta por múltiples factores y en gran parte prevenibles, que afecta a más de un tercio de la población mundial. Un reciente estudio publicado por la OCDE, muestra que la obesidad infantil sigue creciendo a nivel global, aunque a diferentes ritmos. Este estudio analiza la tendencia marcada en diferentes países desde 1975 a 2018, donde la prevalencia de obesidad y sobrepeso aumentó de manera constante en niños y jóvenes de 5 a 19 años. Este aumento fue de un promedio de 0,3 puntos

porcentuales por año, aunque este crecimiento no fue uniforme, ya que en algunos países esta tendencia fue mayor, mientras que en otros se redujo **(OCDE, 2019)**.

Uno de los principales factores que acrecienta este aumento del exceso de peso es la disminución de la actividad física y el incremento del tiempo sedentario **(erban, erban, Butica, & Lungeanu, 2020)**.

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática nos muestran que el tiempo sedentario aumenta palatinamente con los años. Este aumento de tiempo sedentario hace que tanto el sobrepeso como la obesidad se vean incrementados, afectando ambos sexos, 21 de los 28 artículos analizados afirman y demuestran un incremento tanto en el IMC, la grasa corporal como en el sobrepeso y la obesidad. El desarrollo de la prevalencia de sobrepeso y obesidad durante los 2-3 primeros años de vida, tiene más riesgo de persistir en esta misma condición durante los 4-5 años, y de continuar en las, mismas dinámicas en los 6-7 años, además la probabilidad de mantener el exceso de peso aumenta de 6 a 16 veces más **(Mead et al., 2016)**. La prevalencia de sobrepeso y obesidad se eleva más rápido durante la transición de la etapa infantil hacia la etapa juvenil y principio de la adultez que durante cualquier otro periodo de edad **(Corder & Winpenny, 2020)**.

Es sabido que la infancia y la adolescencia es un período tanto de crecimiento físico como intelectual, sin embargo, también es un periodo que se caracteriza por la asunción de comportamientos poco saludables como la inactividad física o el sedentarismo. **(Dubuc, Aubertin-Leheudre, & Karelis, 2020)**. Además, este tipo de comportamientos tienen un fuerte elemento habitual, por lo tanto, es más probable que se mantengan a lo largo del tiempo **(Straatmann et al., 2019)**. En relación con esta afirmación, y analizando la tabla 2, se puede observar como la mayoría de los artículos incluidos en esta revisión afirman un decrecimiento de la actividad física, mientras que el tiempo sedentario se ve aumentado. Según Jago et al. el nivel de práctica de actividad física va cambiando según la edad, aumentando entre los 3 y los 6 años, donde alcanza su punto máximo de participación, coincidiendo con la edad de escolarización primaria. A partir de

este momento, el tiempo dedicado a realizar actividad física comienza a disminuir y, por ende, empieza a aumentar el tiempo sedentario de forma lineal entre las edades de 6 y 15 años. Esta disminución de actividad física y aumento de sedentarismo se ve más acrecentada para el género femenino que para el masculino (**Jago et al., 2020; Schwarzfischer et al., 2018**).

Por otra parte, el estudio AVENA, muestra datos muy parecidos a los expuestos anteriormente, donde el factor más importante para el aumento de peso es el tiempo que la muestra pasaba delante de una pantalla seguido de la baja actividad física, la poca frecuencia de comidas y la omisión del desayuno (**Schröder et al., 2017**). Un meta-análisis realizado en 2016 dejó en evidencia que cada hora adicional de tiempo de pantalla supone aumentar el riesgo de obesidad infantil en un 13% (**Zhang, Wu, Zhou, Lu, & Mao, 2017**).

1.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es importante ya que se dará a conocer la problemática del sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal en época de pandemia, y al mismo tiempo resolverla mediante el desarrollo de la actividad física. Se ha evidenciado en los estudiantes este problema debido a la falta de interés que existe por la práctica o ejecución de actividades físicas en la actualidad, en donde los estudiantes prefieren la comodidad y eligen distraerse o pasar su tiempo libre con artefactos tecnológicos como son la televisión, celular, tablet o computadoras también jugar los videos juegos y pasar en las redes sociales, en lugar de ejercitarse y obtener una vida activa y saludable, además podremos dar algún tipo de recomendaciones para disminuir o eliminar el problema y con la práctica diaria de ejercicios y una motivación adecuada podremos tener estudiantes incentivados a realizar cualquier tipo de actividad física.

El proyecto ha sido **factible** realizarlo en la Unidad Educativa Blaise Pascal la cual ha manifestado que brindara todo el apoyo necesario para que el desarrollo

del mismo se le realice de una manera eficaz con la colaboración de autoridades estudiantes y padres de familia.

Es **viable** porque los estudiantes y los padres de familia cuentan con la tecnología adecuada debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19 pasaron a ser herramientas indispensables para todos los ámbitos (educación, trabajo, entretenimiento y deporte) donde pueden conectarse con los compañeros y el docente para las actividades, también pueden obtener información para llevar a cabo la misma.

El **impacto** de esa investigación tiene como objetivo generar hábitos deportivos en los estudiantes para a futuro evitar tener adultos con algunas enfermedades (diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso).

La presente investigación será de gran **utilidad** para estudiantes ya que podrán contar con una guía de actividades físicas para evitar el sedentarismo con el fin de mejorar su calidad y estilo de vida.

Los **beneficiarios** de esta investigación en primera instancia son los estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal, donde les permitirá conocer más su propio cuerpo y desarrollar su personalidad, posteriormente sería beneficiarios los padres de familia de los estudiantes quienes ayudaran al desarrollo de la práctica de la bailoterapia.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Determinar la importancia de la bailoterapia en el sedentarismo para estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal de la

ciudad de Salcedo, en tiempo de pandemia por el COVID-19.

Objetivos Específicos

- Identificar el número de estudiantes con sedentarismo por falta de actividades físicas.

- Establecer si los estudiantes del Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal realizan bailoterapia durante el estado de emergencia por el COVID-19.

- Proponer una alternativa de solución al problema planteado a través de un manual de pasos básicos de ritmos latinos dirigido a los estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal.

CAPÍTULO II

2.1 METODOLOGÍA

Recursos y Talento Humano

Investigador, padres de familia y estudiantes.

Participantes

La población se compone de 30 estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal.

Recursos materiales

Computadoras, teléfonos, internet, impresiones, hojas de papel, cinta métrica, cuaderno de apuntes, balanzas y báscula.

Recursos Económicos

Todos los recursos económicos correrán por cuentas del investigador que cuenta con la posibilidad de asumirlos.

Tabla 1.- Recursos económicos

Material	Valor
Llamadas	\$ 40
Internet	\$ 60
Copias	\$ 20
Impresiones	\$ 20
Movilización	\$ 30
Otros	\$ 40
Total	\$ 210

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Instrumentos

La presente investigación se fundamentará en el planteamiento **cuantitativo** porque se recolectará datos de los estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal con ausencia de realizar bailoterapia y en algunas condiciones con sobrepeso por que los estudiantes no pueden salir hacer sus actividades diarias debidas por la emergencia sanitaria por el COVID_19. También se realizará una encuesta a los estudiantes y la autorización a los padres de familia de forma semipresenciales por la emergencia sanitaria del COVID_19, se utilizará instrumentos de medición como la: tabulaciones, gráficos, cuadros y análisis interpretativos.

A los estudiantes se dará a conocer las actividades, para concientizar a los estudiantes en el trabajo de la investigación.

Procedimiento

Se procedió a obtener los contactos telefónicos de cada uno de los padres de familia de la Unidad Educativa Blaise Pascal y se les explico el trabajo investigativo que se va desarrollar, después se pidió autorización a los padres de familia para que sus hijos asistan de forma semipresencial a la Unidad Educativa “Blaise Pascal” para realizar las actividades y el trabajo investigativo, una vez obtenido la autorización procedimos comunicarnos con los estudiantes para explicarles que es lo que realizaremos con ellos y la importancia que tendrá cada estudiante en la presente trabajo de investigación.

Diseño y análisis de datos

Para el análisis utilizará el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) **creado en 1968 por Norman H. Nie, C. Hadlai (Tex) Hull y Dale H. Bent**), luego de los datos se realizará la prueba estadística Chi cuadrado y para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de significancia de 0.05 realizado por **(Morante, 2019)**.

Participantes

La población se compone de 30 estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal.

2.2. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque

El presente proyecto tiene un enfoque cuantitativo, según Sampieri (1991: 5) en **(Franco, 2020)**.

Para el trabajo de investigación se acoge el enfoque Cuantitativo el cual se detalla a continuación.

Es **cuantitativo** porque se realizará procesos matemáticos, estadísticas, tabulación, analizar e interpretar datos, el cual realizará en la investigación para valorar los datos de la encuesta para poder cumplir con lo establecido con los estudiantes de la Unidad Educativa Blaise Pascal.

2.3. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación bibliográfica o documental

El trabajo de investigación es bibliográfica documental porque la información obtenida se basa en libros, artículos, revistas confiables, artículos científicos, periódicos, direcciones electrónicas y noticieros donde nos permite conocer la realidad de la Unidad Educativa Blaise Pascal, también nos permite revisar, analizar, comparar, ampliar y profundizar los diferentes puntos de vista de varios autores, de los temas referentes a la bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de Bachillerato de la Unidad educativa Blaise Pascal.

Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación es de campo, porque se va a realizar en las canchas deportivas de la Unidad Educativa Blaise Pascal del Cantón Salcedo de forma semipresencial.

2.4. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Descriptivo

Porque se describió el problema encontrado y pretende diagnosticar si la bailoterapia inciden en el sedentarismo en los estudiantes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Blaise Pascal del Cantón Salcedo en tiempo de pandemia COVID-19, a más de ello nos permitirá describir los resultados obtenidos en la presente investigación.

Correlacional

La investigación es determinada correlacional porque se analiza la relación entre las dos variables de forma particular, ayudando a desarrollar las formas de comportamiento.

Explicativo

Es aquella que permite al investigador evaluar el problema y determinar que la bailoterapia es fundamental e importante para evitar el sedentarismo en los estudiantes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Blaise Pascal del Cantón Salcedo en tiempos de la pandemia COVID-19.

La encuesta

Es un método que se aplica, para poder obtener información sobre el tema que se va investigar, basado en una encuesta, banco de preguntas que se da a los encuestados, para lograr tener una aclaración específica ya que es una serie de preguntas preparado cuidadosamente, sobre los aspectos que interesan en la investigación, como es la bailoterapia en el sedentarismo y que va a ser contestada por la población o su muestra y será dirigido a los padres de familia y representante de los estudiantes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Blaise Pascal del Cantón Salcedo.

2.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

En la presente investigación el estudio de población está compuesta por 30 estudiantes (hombre y mujeres) que forman parte de la Unidad Educativa Blaise Pascal del Cantón Salcedo la población es pequeña porque conocemos con exactitud, a continuación, detallamos la misma.

Tabla 2.- Población

Población	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	14	46,66%
Hombre	16	53,33%
Total	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Muestra

La muestra se representa con una población menor a 100, por lo que no es necesario calcular la muestra y se procede con el total de la población antes mencionado para el desarrollo de la Investigación.

CAPITULO III

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para conseguir los resultados de la investigación se procedió a lo siguiente manera:

Para la investigación se analizó al Segundo año de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Blaise Pascal” que tiene 30 estudiantes, con la autorización y ayuda de los padres de familia, representantes se registró los datos en una matriz elaborada en Microsoft Excel tanto para mujeres como hombres que sirve como sistema métrico para calcular el índice de masa corporal (IMC) y los siguientes datos de todos los estudiantes: nombres, apellidos, edad, sexo,

estatura, peso, cintura, cadera, cuello y contextura.

También se realizó una encuesta con 7 preguntas que están dirigida a cada uno de los estudiantes la misma que se realizó de forma virtual debido al emergencia sanitaria que vive el país por el COVID_19, los resultados serán detallaremos a continuación.

Tabla 3.- Listado de mujeres

LISTADO DE MUJERES DE ESTUDIANTES DE 15 A 17 AÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BLAISE PASCAL”		EDAD	GENERO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTUR A	MASA CORPORAL (KG)	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES										
1	ALISSON MICAELA ANGULO BECERRA	16	F	78	151,0	98	97	32	G	25,83	SOBREPESO
2	ANDREA ABIGAIL RAMIREZ RAMIREZ	16	F	68	155,0	68	98	33	D	21,94	NORMAL
3	DAYANIS YAMILETH CHACON AVENDAÑO	15	F	81	157,0	89	102	36	G	25,80	SOBREPESO
4	BARBARA MIRELLA MEDINA MARTINEZ	16	F	55	152,0	78	99	36	D	18,09	NORMAL
5	ALISON ANAHI VACA JIMENEZ	16	F	78	145,0	84	95	34	G	26,90	SOBREPESO
6	MARIA AUGUSTA JIMÉNEZ CRUZ	15	F	76	146,0	67	93	37	G	26,03	SOBREPESO
7	GENESIS GABRIELA QUISPE HIBUJES	16	F	69	154,0	79	91	30	D	22,40	NORMAL
8	MELANIE CAMILA BARRENO LASCANO	17	F	75	148,0	89	93	31	G	25,34	SOBREPESO
9	ODALIS ALEXANDRA CAISACHANA	17	F	68	155,0	77	97	36	D	21,94	NORMAL
10	ARACELY DAYANA TERCERO GALLO	16	F	77	150,0	90	95	32	G	25,67	SOBREPESO
11	DEYSI ELIZABETH VILLALVA ROJAS	16	F	78	145,0	92	98	34	G	26,90	SOBREPESO
12	PAOLA NICOLE FERNANDEZ SALAZAR	17	F	78	153,0	64	94	31	D	25,49	NORMAL
13	DIANA MONSERRATH NARANJO PEREZ	16	F	75	160,0	94	105	37	D	23,44	NORMAL
14	KAROL NICOLE NARANJO PERALVO	16	F	79	155,0	93	99	35	G	25,48	SOBREPESO

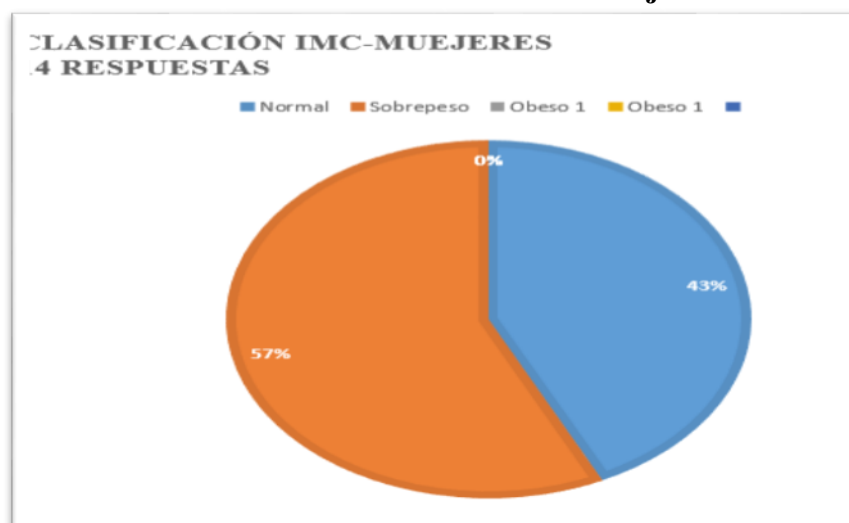
Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Tabla 4.- Clasificación IMC-Mujeres

CLASIFICACION IMC-MUJERES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NORMAL	6	42,85%
SOBREPESO	8	57,14%
OBESO I	0	0
OBESO I	0	0
TOTAL	14	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 1.- Clasificación ICC-Mujeres



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANALISIS

Del 100% equivalente a 30 estudiantes el: 46,66% equivalente a 14 son mujeres del cual 42,85% equivalente a 6 mujeres su índice de masa corporal es normal y el 57,14% equivalente a 8 mujer su índice de masa corporal es de sobrepeso y no existen mujeres con obesidad.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos expresan que la mayoría de las mujeres NO realizan actividades físicas, su estado de índice de masa corporal es de sobrepeso y hay 6 mujeres se encuentra con su masa corporal normal.

Tabla 5.- Listado de hombres

LISTADO DE HOMBRES DE ESTUDIANTES DE 15A 17 AÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BLAISE PASCAL”		EDAD	GENERO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	INDICE DE LA MASA CORPORAL (IMC)	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES										
1	DANIEL SEBASTIAN GUALPA GUANOPATÍN	15	M	77	156,0	75	78	34	D	24,68	NORMAL
2	IVAN DARIO JACOME FONSECA	16	M	79	155,0	94	102	36	G	25,48	SOBREPESO
3	CRISTOPHER LEONARDO SALAS FONSECA	16	M	78	149,0	92	100	35	G	26,17	SOBREPESO
4	STEVEN JOSUE LEMAICO MALLIQUINGA	16	M	73	155,0	77	76	39	D	23,55	NORMAL
5	CRISTIAN ALEXANDER APONTE SANTAFE	15	M	77	145,0	95	99	37	G	26,55	SOBREPESO
6	MATEO DERECK ROJAS JACOME	17	M	65	156,0	65	71	32	D	20,83	NORMAL
7	LUIS ANDRES TENORIO TOALOMBO	16	M	77	150,0	91	101	35	G	25,67	SOBREPESO
8	BYRON DENILSON LOPEZ COQUE	16	M	79	149,0	97	103	33	G	26,51	SOBREPESO
9	MILTON JOSUE CERDA SORIA	17	M	78	147,0	93	101	38	G	26,53	SOBREPESO
10	DORIAN JARDIEL CASA VALVERDE	16	M	71	149,0	68	73	39	D	23,83	NORMAL
11	JONATHAN ARIEL TOAPANTA JAMI	17	M	74	147,0	95	103	36	G	25,17	SOBREPESO
12	ANDRES ISMAEL ESPIN TACO	15	M	62	154,0	74	90	35	D	20,13	NORMAL
13	JHOSUE ALEJANDRA JIMENEZ VASCO	16	M	66	148,0	71	77	33	D	22,30	NORMAL

14	JHONATAN FABRICIO CUNALATA SANCHEZ	17	M	77	145,0	94	103	35	G	26,55	SOBREPESO
15	JOSEPH ALEXIS MEDINA VILLENA	16	M	76	160,0	69	73	33	D	23,75	NORMAL
16	ALAN SERAFIN NUÑEZ SALAZAR	16	M	77	148,0	97	104	40	G	26,01	SOBREPESO

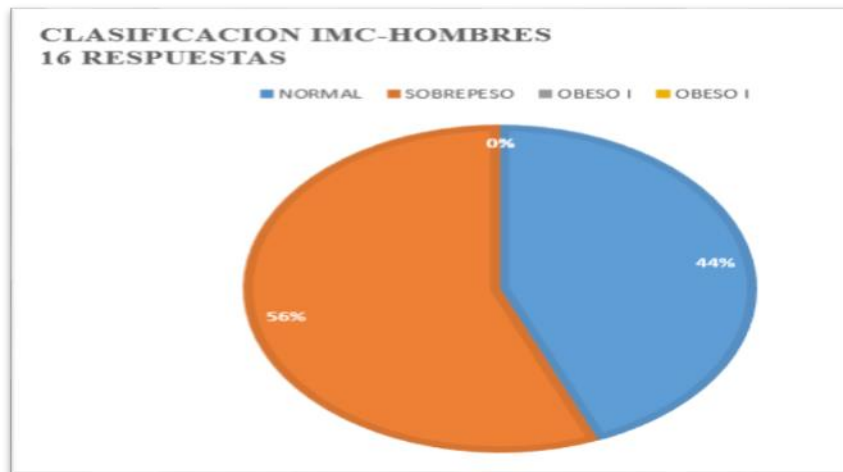
Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Tabla 6.- Clasificación IMC- Hombres

CLASIFICACION IMC-HOMBRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NORMAL	7	43,75%
SOBREPESO	9	56,25%
OBESO I	0	0
OBESO I	0	0
TOTAL	16	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 2.- Clasificación IMC-Hombres



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANALISIS

Del 100% equivalente a 30 estudiantes el: 53,33% equivalente a 16 son hombres del cual 43,75% equivalente a 7 hombres su índice de masa corporal es normal y el 56,25% equivalente a 9 hombres su índice de masa corporal es de sobrepeso y no existen hombres con obesidad.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos expresan que la mayoría de los hombres NO realizan actividades físicas, su estado de índice de masa corporal es de

sobrepeso y hay 7 hombres se encuentra con su masa corporal normal.

3.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENCUESTA

Pregunta N° 1.- ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

Tabla 7.- Encuesta-Pregunta N° 1

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Día	2	7,00%
2 Días	3	10,00%
4 Días	1	3,00%
Ningún día	24	80,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 3.- Encuesta-Pregunta N° 1



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 80,00% equivalente a 24 dice que los estudiantes ningún día a la semana realizan actividades físicas, el 10,00% equivalente a 3 dicen que los estudiantes realizan 2 día a la semana

realizan actividades físicas, el 7,00% equivalente a 2 dicen que los estudiantes realizan un 1 día a la semana actividades física y el 3,00% equivalente a 1 dice que el estudiante realiza 4 días a la semana actividad física.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría no realizando actividades físicas debida que no pueden asistir a la Unidad Educativa o parques.

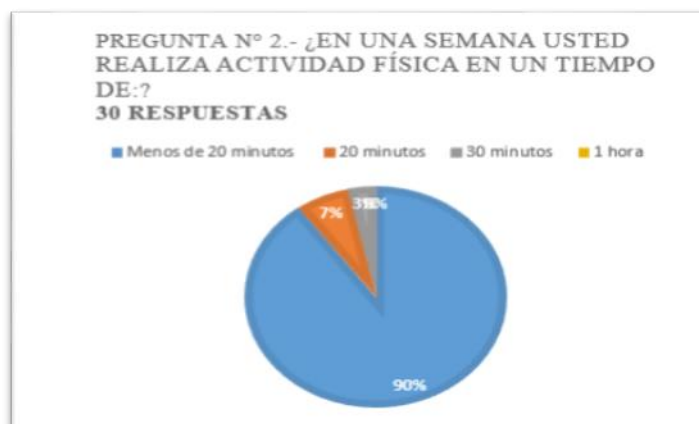
Pregunta N° 2.- En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:

Tabla 8.- Encuesta-Pregunta N° 2

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 20 minutos	27	90,00%
20 minutos	2	7,00%
30 minutos	1	3,00%
1 hora	0	0,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 4.- Encuesta-Pregunta N° 2



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 90,00% equivalente a 27 dice que los estudiantes realizan menos de 20 minutos en una semana actividades físicas, el 7,00% equivalente a 2 dicen que los estudiantes realizan 20 minutos en una semana actividades físicas y el 3,00% equivalente a 1 dice que el estudiante realiza 30 minutos en una semana actividad física.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría realizan menos de 20 minutos actividades físicas debida que no pueden asistir a la Unidad Educativa o parques.

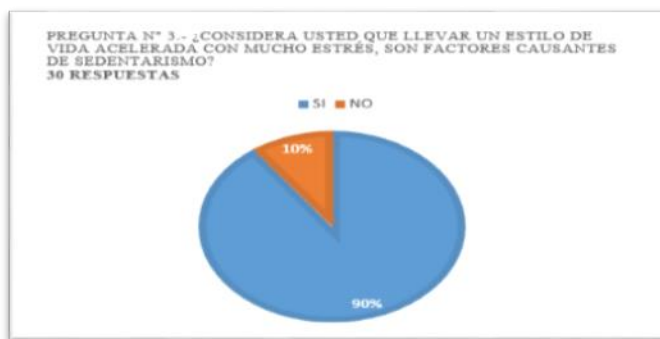
Pregunta N° 3.- ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

Tabla 9.- Encuesta-Pregunta N° 3

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	27	90,00%
NO	3	10,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 5.- Encuesta-Pregunta N° 3



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 90,00% equivalente a 27 dice que los estudiantes consideran que, **SI** son factores causantes de sedentarismo, por llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, el 10,00% equivalente a 3 dicen que los estudiantes consideran que **NO** son factores causantes de sedentarismo, por llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría consideran que, **SI** son factores causantes de sedentarismo, por llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés.

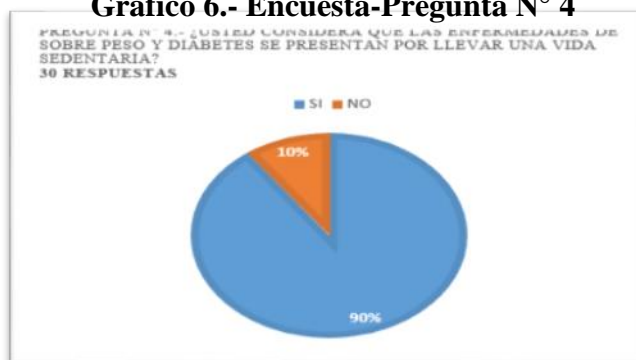
Pregunta N° 4.- ¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?

Tabla 10.- Encuesta-Pregunta N° 4

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	90,00%
NO	5	10,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 6.- Encuesta-Pregunta N° 4



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 90,00% equivalente a 25 dice que los estudiantes consideran que, **SI** son enfermedades por llevar una vida sedentaria, el 10,00% equivalente a 5 dicen que los estudiantes consideran que **NO** son enfermedades por llevar una vida sedentaria.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría consideran que **SI** son enfermedades por llevar una vida sedentaria.

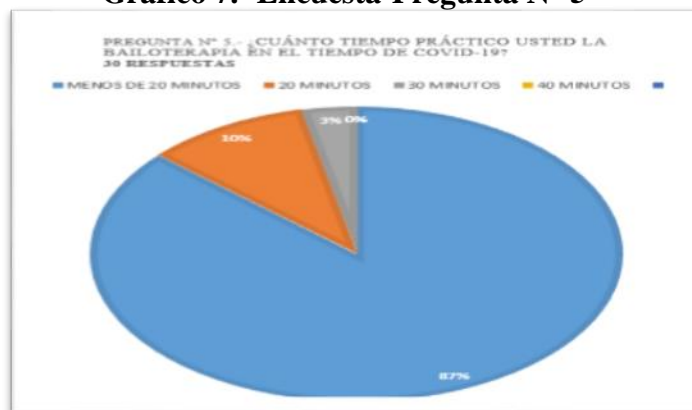
Pregunta N° 5.- ¿Cuánto tiempo práctico usted la bailoterapia en el tiempo de COVID-19?

Tabla 11.- Encuesta-Pregunta N° 5

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de 20 minutos	26	86,67%
20 minutos	3	10,00%
30 minutos	1	3,33%
1 hora	0	0,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 7.- Encuesta-Pregunta N° 5



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 86,67% equivalente a 26 dice que los estudiantes practican menos de 20 minutos la bailoterapia, el 10,00% equivalente a 3 dicen que los estudiantes practican 20 minutos la bailoterapia y el 3,33% equivalente a 1 dice que el estudiante practica 30 minutos la bailoterapia.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría practican menos de 20 minutos la bailoterapia debido a la pandemia del COVID-19.

Pregunta N° 6.- Escoja 2 ritmos ¿Qué tipo de música le gustaría aprender o utilizarla en una sesión de bailoterapia?

Tabla 12.- Encuesta-Pregunta N° 6

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Salsa	0	0,00%
Bachata	14	46,67%
Reggaetón	16	53,33%
Cumbia	0	0,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

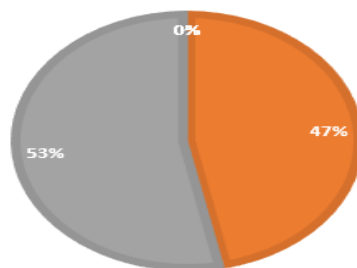
Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 8.- Encuesta-Pregunta N° 6

PREGUNTA N° 6.- ESCOJA 2 RITMOS ¿QUÉ TIPO DE MÚSICA LE GUSTARÍA APRENDER O UTILIZARLA EN UNA SESIÓN DE BAILOTERAPIA?

30 RESPUESTAS

■ Salsa ■ Bachata ■ Reggeaton ■ Cumbias ■



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 46,67% equivalente a 14 dice que los estudiantes que gustaría aprender y utilizar la sección de la bailoterapia del ritmo de la bachata y el 53,33% equivalente a 16 dicen que gustaría aprender y utilizar la sección de la bailoterapia del ritmo del reggaetón.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes casi la mayoría le gustaría aprender a utilizar la sección de la bailoterapia del ritmo del reggaetón y un poco le gustaría aprender a utilizar la sección de la bailoterapia el ritmo de la bachata.

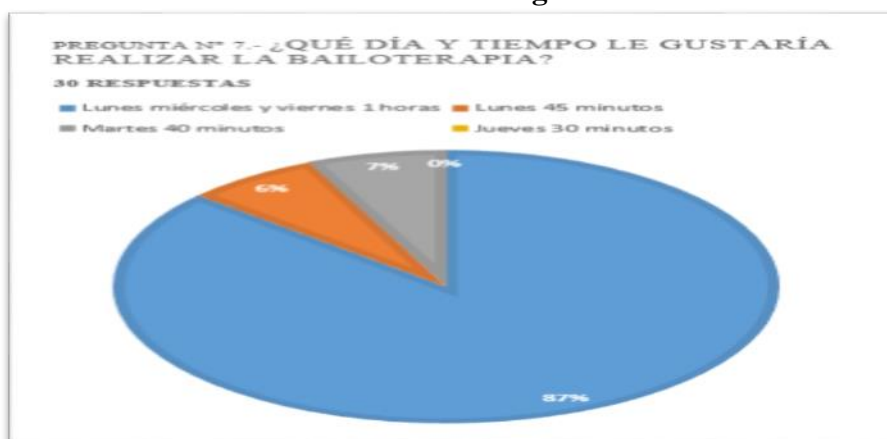
Pregunta N° 7.- ¿Qué día y tiempo le gustaría realizar la bailoterapia?

Tabla 13.- Encuesta-Pregunta N° 7

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes miércoles y viernes 1 horas	26	86,67%
Lunes 45 minutos	2	6,67%
Martes 40 minutos	2	6,67%
Jueves 30 minutos	0	0,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Gráfico 9.- Encuesta-Pregunta N° 7



Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

ANÁLISIS

Se realizó una encuesta a los 30 estudiantes en el cual 86,67% equivalente a 26 dice que los estudiantes que les gustaría realizar a la bailoterapia los días lunes, miércoles y viernes una hora, el 6,67% equivalente a 2 dicen que les gustaría realizar a la bailoterapia un solo el día lunes con un tiempo de 45 minutos, el 6,67% equivalente a 2 dicen que les gustaría realizar a la bailoterapia un solo el día martes con un tiempo de 40 minutos.

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos de las encuestas efectuadas a los estudiantes la mayoría le gustaría realizar la bailoterapia los días lunes, martes y viernes una hora.

3.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para verificar la hipótesis se utilizó el método CHI-CUADRADO, que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar “La bailoterapia en el sedentarismo para los estudiantes del segundo año de Bachillerato de la Unidad Educativa Blaise Pascal”.

Señalamiento de variables

Variable Independiente: La bailoterapia

Variable Dependiente: Sedentarismo

Planteamiento de la hipótesis

H0: La bailoterapia no incide en el sedentarismo para los estudiantes de 15 a 17 de la Unidad Educativa Blaise Pascal de la ciudad de Salcedo en tiempos de pandemia COVID_19.

H1: La bailoterapia si inciden en el sedentarismo para los de 15 a 17 de la Unidad Educativa Blaise Pascal de la ciudad de Salcedo en tiempos de pandemia COVID_19.

Combinación de frecuencia

Pregunta N° 1.- ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

Tabla 14.- Combinación de frecuencia P1

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0

A VECES	6	20,00%
NUNCA	24	80,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Pregunta N° 2.- En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:

Tabla 15.- Combinación de frecuencia P2

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0,00%
A VECES	27	90,00%
NUNCA	3	10,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Pregunta N° 3.- ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

Tabla 16.- Combinación de frecuencia P3

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
A VECES (SI)	27	90,00%
NUNCA (NO)	3	10,00%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Pregunta N° 4.- ¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?

Tabla 17.- Combinación de frecuencia P4

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0
A VECES (SI)	25	83,33%
NUNCA (NO)	5	16,66%
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Pregunta N° 5.- ¿Cuánto tiempo práctico usted la bailoterapia en el tiempo de COVID-19?

Tabla 18.- Combinación de frecuencia P5

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	13,33%
A VECES	26	86,66%
NUNCA	0	0
TOTAL ENCUESTADO	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Selección del nivel de Significación

El nivel de significancia escogido para la presente investigación es de 0.05%

$$\mathbf{GL} = (\text{filas} - 1) * (\text{Columnas} - 1)$$

$$\mathbf{GL} = (3 - 1) * (4 - 1)$$

$$\mathbf{GL} = 2 * 3$$

$$\mathbf{GL} = 6$$

Tabla 19.-Descripción de la población

Población	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	14	46,66%
Hombre	16	53,33%
Total	30	100%

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Especificación de la estadística

Se utilizó el cálculo del chi-cuadrado (χ^2)

$$\chi^2 = \sum \left| \frac{(O - E)^2}{E} \right|$$

Donde:

- χ^2 : Chi – Cuadrado
- \sum : Sumatoria
- **O**: Frecuencia Observada
- **E**: Frecuencia Encontrada

Grado de significación

$\alpha = 0.05$

$\chi^2_t = 12,59$

El valor del χ^2 con 6 grados de libertad y un nivel de significancia o límite de tolerancia de 0,05 y χ^2_t de 12,59 (Valor de la tabla de puntos porcentuales de la distribución χ^2 .)

En donde:

- **O** = Frecuencia Observada
- **E** = Frecuencia Esperada
- **O-E** = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

O-E 2 = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E2 /E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

Frecuencias Observadas:

Tabla 20.-Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	Siempre	A veces	Nunca	TOTAL
Pregunta N° 1.- ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?	0	6	24	30
Pregunta N° 2.- En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:	3	27	0	30
Pregunta N° 3.- ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés son factores causantes de sedentarismo?	0	27	3	30
Pregunta N° 4.- ¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?	0	25	5	30
Pregunta N° 5.- ¿Cuánto tiempo practica usted la bailoterapia en el tiempo COVID-19?	4	26	0	30
TOTAL	7	111	32	150

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Frecuencias Esperadas:

Tabla 21.-Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	Siempre	A veces	Nunca	TOTAL
Pregunta N° 1.- ¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?	0,00%	20,00%	80,00%	30
Pregunta N° 2.- En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:	10,00%	90,00%	0,00%	30
Pregunta N° 3.- ¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?	0,00%	90,00%	10,00%	30
Pregunta N° 4.- ¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?	0,00%	83,33%	16,66%	30
Pregunta N° 5.- ¿Cuánto tiempo práctico usted la bailoterapia en el tiempo de COVID-19?	13,00%	86,66%	0,00%	30
TOTAL	23,00%	369,99%	106,66%	150

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Chi-Cuadrado:

Tabla 22.- Chi-Cuadrado

O	E	(O - E)	(O - E)²	$\frac{(O - E)^2}{E}$
6	20,00	-14	196	9,8
24	80,00	-56	3136	39,2

3	10,00	-7	49	4,9
27	90,00	-63	3969	0,441
27	90,00	-63	3969	0,411
3	10,00	-7	49	4,9
5	16,66	-11,66	135,96	8,41
25	83,33	-58,33	3402,39	40,83
4	13,33	-9,33	87,05	6,53
26	86,66	-60,66	3679,63	42,46
χ^2_e				157,88

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

3.3.6. Decisión

Con 6GL y un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$ $X^2 = 157,88$

3.3.7. Conclusión

El valor $X^2 = 12,592 < X^2 = 157,88$. Por lo tanto se aleja de la zona de rechazo dando como resultado el rechazo de la hipótesis nula y se acepta la alterna

H1: La bailoterapia si inciden en el sedentarismo para los de 15 a 17 de la Unidad Educativa Blaise Pascal de la ciudad de Salcedo en tiempos de pandemia COVID_19

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- ❖ En base al trabajo realizado se puede evidenciar que la mayor parte de los estudiantes y sus familias no salen de sus hogares debido a las prohibiciones establecidas por el COE nacional como medidas de prevención y seguridad frente al riesgo de contagio del COVID_19, por lo que el tiempo disponible será mayor.
- ❖ Una vez realizada la investigación, se puede concluir que el 20,00% a veces realizan actividades físicas dentro de la casa mientras 80,00% no realizan, esto permite identificar que el 80,00% de estudiantes no practican actividades físicas de manera continua o esporádica pese a que no todos conocen que lo que realizan se encuentran dentro de dichas actividades.
- ❖ Se determina que la mayor parte de estudiantes encuestados, es decir el 90,00% a veces realizan actividad física en un tiempo de menos de 20 minutos, sin embargo, se evidencia que los padres de familia y representantes solo a veces motivan a los estudiantes a practicar dichas actividades y el 10,00%, siempre podría ser un limitante para la ejecución de ejercicio o algún tipo de deporte.
- ❖ En cuanto al sedentarismo se puede mencionar el 90,00% considera que a veces llevar una vida acelerada con mucho estrés son factores causantes del sedentarismo mientras que el 10,00% considera que nunca afecta al estilo de vida y que no es factor causante del sedentarismo.

4.2 Recomendaciones

- ❖ Fortalecer los lazos de comunicación y comprensión entre los integrantes del núcleo familiar lo que permitirá identificar las necesidades e intereses de cada uno, posterior a eso se podrá aprovechar de mejor manera el tiempo disponible planteando actividades que beneficien a todos y sea de interés común.

- ❖ Considerando que la bailoterapia permiten mantener una vida saludable se sugiere a los padres de familia y representante brindar información clara y oportuna para que cada uno de los estudiantes logren identificar la importancia de la bailoterapia y los beneficio de practicarlas.

- ❖ Es importante trabajar mediante la sensibilización a los padres de familia y representantes sobre la importancia de la bailoterapia en los estudiantes y a su vez que ellos trabajen a través de la iniciativa y motivación con los estudiantes, aprovechando el interés y la diversión que ellos encuentran al realizarlos.

- ❖ Proponer un manual de pasos básicos de ritmos latinos e identificar, permitirá mantener en buen estado físico además de aprovechar de manera productiva el tiempo que en la actualidad las familias y los representantes disponen debido a la emergencia sanitaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Palacios Montoya, L. A. (2021). Bailoterapia para reducir el estrés en los docentes de la Unidad Educativa Talmud de Jehová (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/55422>

- Camacho Zambrano, Pamela Stefania. Implementación de un programa completo de bailoterapia para la disminución de los niveles de obesidad infantil y los problemas que esta conlleva en niños de 8 a 12 años del barrio Nueva Esperanza en San Lorenzo-Esmeraldas. 2021. Tesis de Licenciatura. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/57280>

- Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión ...
<https://dialnet.unirioja.es › descarga › articulo 4>
por JAO Sánchez · 2021 · Mencionado por
Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar:
https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Alvarez-Barbosa/publication/346473549_Efectos_del_sedentarismo_en_ninos_en_edad_escolar_revisio_n_sistemtica_de_estudios_longitudinales_Effects_of_sedentary_school-age_children_a_systematic_review_of_longitudinal_studies/links/5fc40601458515b79788d317/Efectos-del-sedentarismo-en-ninos-en-edad-escolar-revisio_n-sistemtica-de-estudios-longitudinales-Effects-of-sedentary-school-age-children-a-systematic-review-of-longitudinal-studies.pdf

- Pomavilla, H. J. B. (2021). Efectos de un programa de voleibol recreativo en el nivel de sedentarismo en niños de 9 a 12 años (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD DE CUENCA). <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36835/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>

- López, L. M. L., Pantoja, V. M. Á. B., & Miranda, M. A. V. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (60), 95-115. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>

- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO*, 3(1), 1602-1624. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

- Washington Fabricio García Matamoros a Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento Sedentary in children and adolescents: Increasing risk factor *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. Vol. 3 núm.1, enero, ISSN: 2588-073X, 2019, pp. 1602-1624 DOI: 10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624 URL: <http://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449> Código UNESCO: 3204.02 Enfermedades Profesionales Tipo de Investigación: Artículo de Investigación <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/524>

- López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020). El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/18669> <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/18669/El%20sedentarismo%20y%20su%20impacto%20una%20revision%20bibliografica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Título: La actividad física en el sedentarismo de los estudiantes de Educación General Básica Superior de la Unidad Educativa Espíritu Santo
 Autor: Hidalgo Álava, Dennis
 Moreta Sulca Farid Israel
 Fecha de publicación: 1-ene-2021
 Editorial: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y

de la Educación-Carrera de Cultura Física

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31936>

- Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies *José Antonio Ortiz-Sánchez, *Jesús del Pozo-Cruz, *Rosa María Alfonso-Rosa, *Daniel Gallardo-Gómez, **Francisco Álvarez-Barbosa *Universidad de Sevilla (España), **CEU Cardenal Spínola (España) https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Alvarez-Barbosa/publication/346473549_Efectos_del_sedentarismo_en_ninos_en_edad_escolar_revision_sistemica_de_estudios_longitudinales_Effects_of_sedentary_school-age_children_a_systematic_review_of_longitudinal_studies/links/5fc40601458515b79788d317/Efectos-del-sedentarismo-en-ninos-en-edad-escolar-revision-sistemica-de-estudios-longitudinales-Effects-of-sedentary-school-age-children-a-systematic-review-of-longitudinal-studies.pdf
- Ríos, F. S. (2019). Gestión deportiva, sedentarismo y talleres deportivos, el camino para una vida sana (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO).http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/14447/a130471_Sepulveda_F_Gestion_deportiva_sedentarismo_y_talleres_2019_Tesis.pdf?sequence=1
- Cauna Chipana, A. I. (2021). Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” Puno-2019.<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16214>
- Nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Francisco de Asís “Villa del Lago” puno-2019 tesis presentada por: bach. Adan Isai Cauna Chipana http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16214/Cauna_Chipana_Adan_Isai.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Mayorga-Vega, D., Guijarro-Romero, S., & Casado-Robles, C. Estrategias para combatir la conducta sedentaria desde el contexto escolar. CONDUCTAS DE RIESGO, 103. https://www.researchgate.net/profile/Noelia-Carbonell-Bernal-Phd/publication/349140715_Comps_PERSPECTIVA_MULTIDISCIPLINAR_Editada_ASUNIV_E_P/links/602273efa6fdcc37a812e10f/Comps-PERSPECTIVA-MULTIDISCIPLINAR-E-d-i-t-a-A-S-U-N-I-V-E-P.pdf#page=103

- Fuentes Viera, V. M., & Moreno González, A. R. (2019). Rendimiento académico y capacidades cognitivas en estudiantes que practican deporte y estudiantes sedentarios de un colegio de dependencia particular subvencionado de la comuna de Puente Alto, Santiago. <http://repositorio.umayor.cl/xmlui/handle/sibum/7456>

- Castro, J. C., & Contreras, W. A. (2021). Lineamientos para el desarrollo de un módulo didáctico que permita mitigar el sedentarismo, causado por la hiperconectividad en jóvenes de 14 y 15 años. <https://repositorio.uniagustiniana.edu.co/handle/123456789/1848>

- Santos Baquerizo, R. L. (2019). Actividad física y deportiva en prevención del sedentarismo en los adultos jóvenes (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41018>

- Medina Rufino, N. A. (2019). Estilo de vida saludable, para vivir más y mejor. <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/14249>

ANEXO

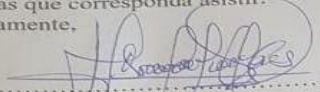
Autorización de los padres de familia

AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA
Salcedo a 19 de enero del 2021

De mi consideración:

Yo, Dr. Lope Pérez Salazar, con C.I. 0502001597
representante legal del estudiante Diano Monsuath Noriega, con
C.I. 0550270623, de la Unidad Educativa "Blaise Pascal",
AUTORIZO que mi representado/a asista a clases semipresenciales de bailoterapia los
días que corresponda asistir.

Atentamente,



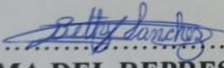
FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL
NOMBRES Y APELLIDOS: Lope Emilitia Pérez Salazar
C.I.: 0502001597
N.- DE CELULAR: 0995751050

AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA
Salcedo a 21 de Enero del 2021

De mi consideración:

Yo, Betty Yolanda Sanchez Muñoz, con C.I. 050226707-3,
representante legal del estudiante Janeth Fabricia Cruzalata, con
C.I. 050445108-3, de la Unidad Educativa "Blaise Pascal", **AUTORIZO** que mi
representado/a asista a clases semipresenciales de bailoterapia los días que corresponda
asistir.

Atentamente,



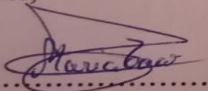
FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL
NOMBRES Y APELLIDOS: Betty Sanchez
C.I.: 050226707-3

AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA
Salcedo a 20 de Febrero del 2021

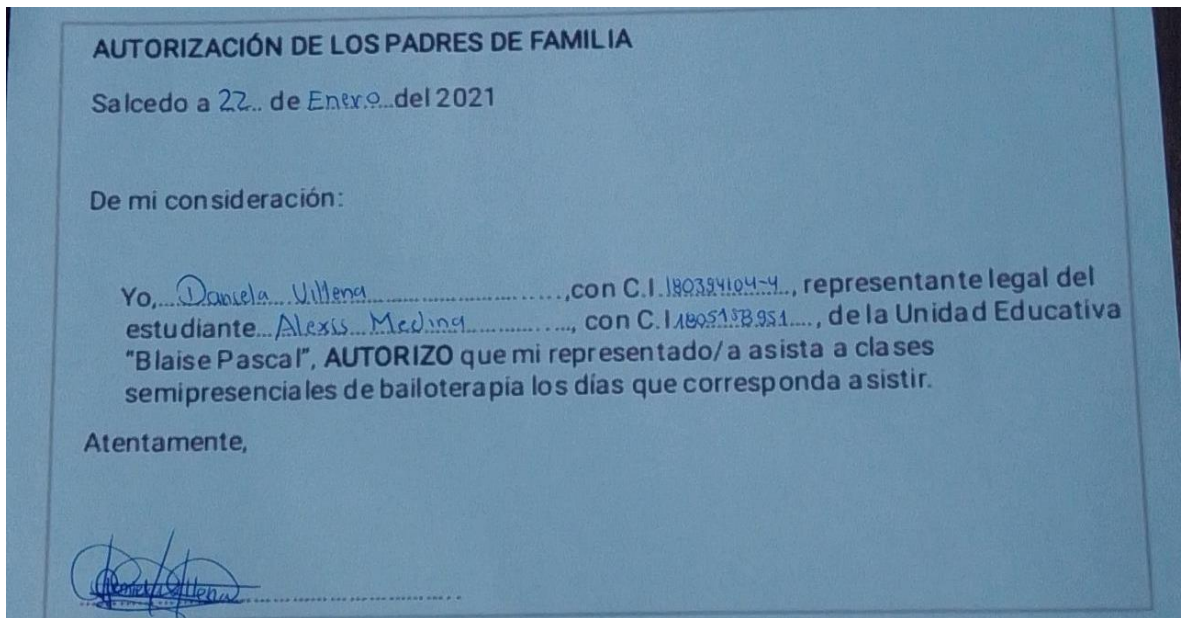
De mi consideración:

Yo, María Angelica Baco, con C.I. 0702833384
representante legal del estudiante Andrés Emanuel Espin, con
C.I. 0102083389, de la Unidad Educativa "Blaise Pascal", **AUTORIZO** que mi
representado/a asista a clases semipresenciales de bailoterapia los días que corresponda
asistir.

Atentamente,



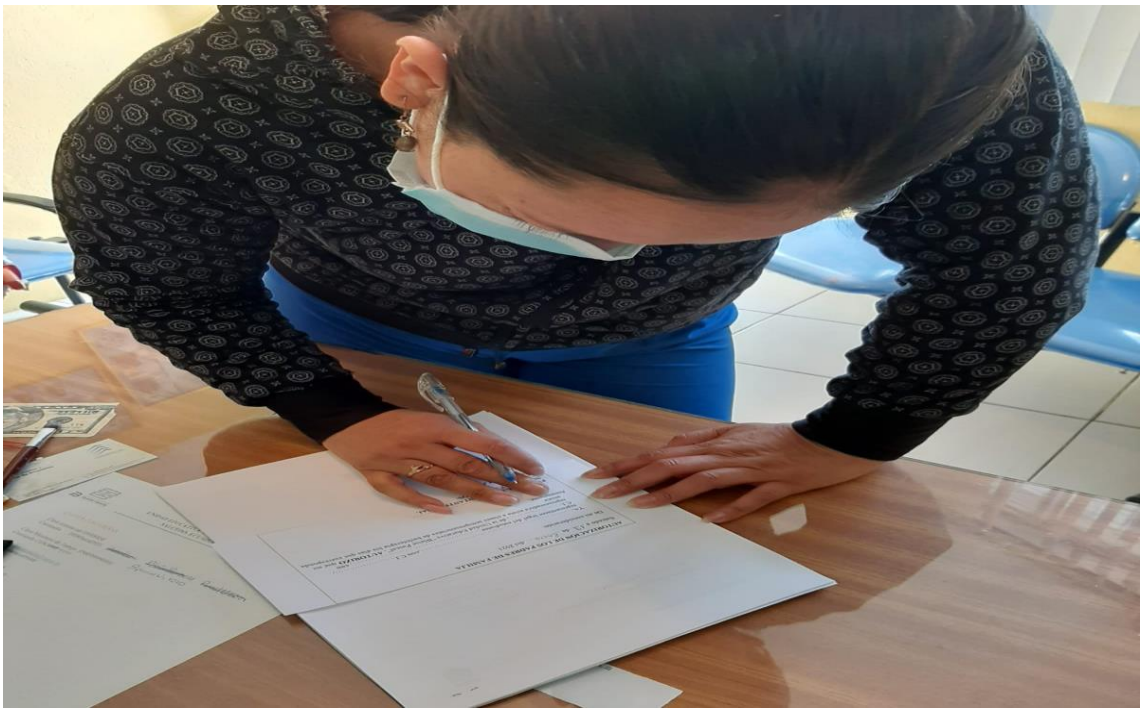
FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL
NOMBRES Y APELLIDOS:
C.I.:
N.- DE CELULAR:



Firmando los padres de familia la autorización

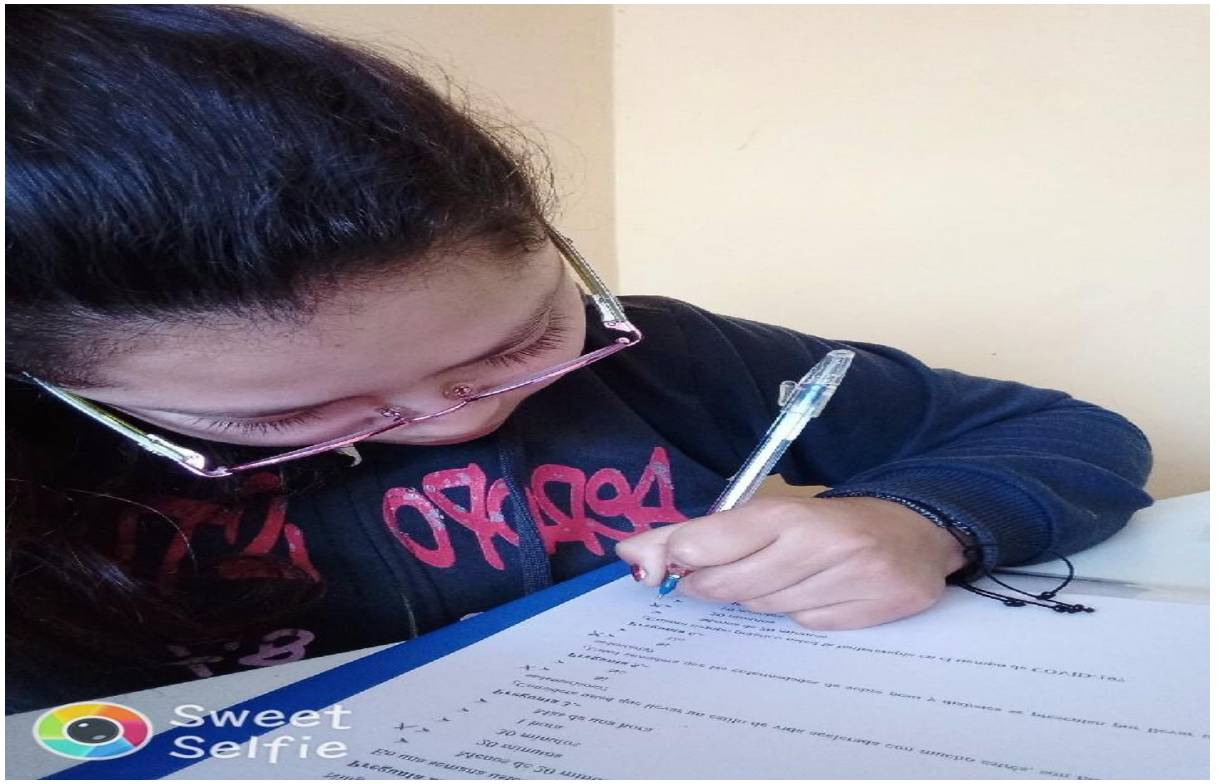


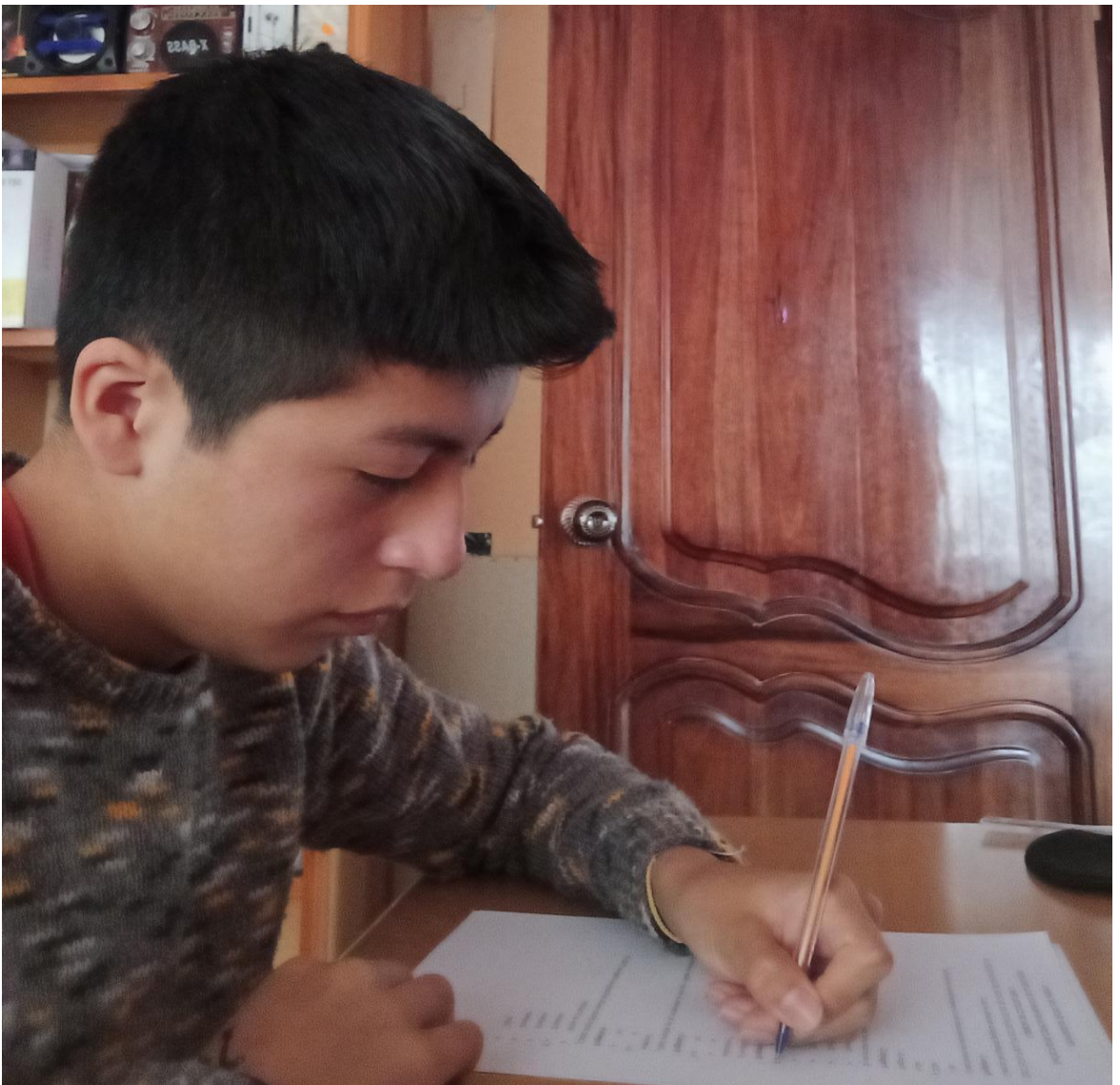


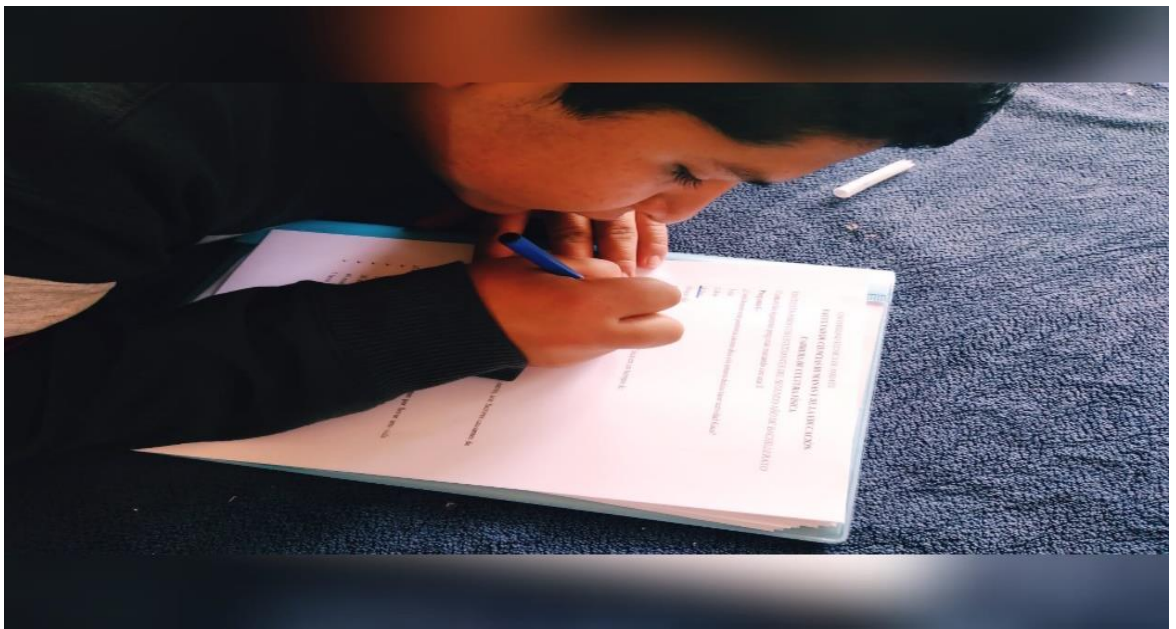


Estudiantes llenando las encuestas









Encuestas llenadas por los estudiantes

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO
Conteste las siguientes preguntas marcando con una X

Pregunta 1.-
¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

1 día
 2 días
 4 días
 Ningún día

Pregunta 2.-
En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:

Menos de 20 minutos
 20 minutos
 30 minutos
 1 hora
 Más de una hora

Pregunta 3.-
¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

Si
 No

Pregunta 5.-
¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?

Si
 No

Pregunta 6.-
¿Cuánto tiempo práctico usted la bailoterapia en el tiempo de COVID-19?

Menos de 20 minutos
 20 minutos
 30 minutos
 40 minutos
 1 hora

ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO

Conteste las siguientes preguntas marcando con una X

Pregunta 1.-

¿Usted durante esta pandemia cuántos días a la semana dedica hacer actividad física?

1 día

2 días

4 días

Ningún día

Pregunta 2.-

En una semana usted realiza actividad física en un tiempo de:

★ Menos de 20 minutos

★ 20 minutos

★ 30 minutos

★ 1 hora

★ Más de una hora

Pregunta 3.-

¿Considera usted que llevar un estilo de vida acelerada con mucho estrés, son factores causantes de sedentarismo?

★ Si

★ No

Pregunta 5.-

¿Usted considera que las enfermedades de sobre peso y diabetes se presentan por llevar una vida sedentaria?

★ Si

★ No

Toma de medidas de peso, estatura, cintura, cadera y cuello



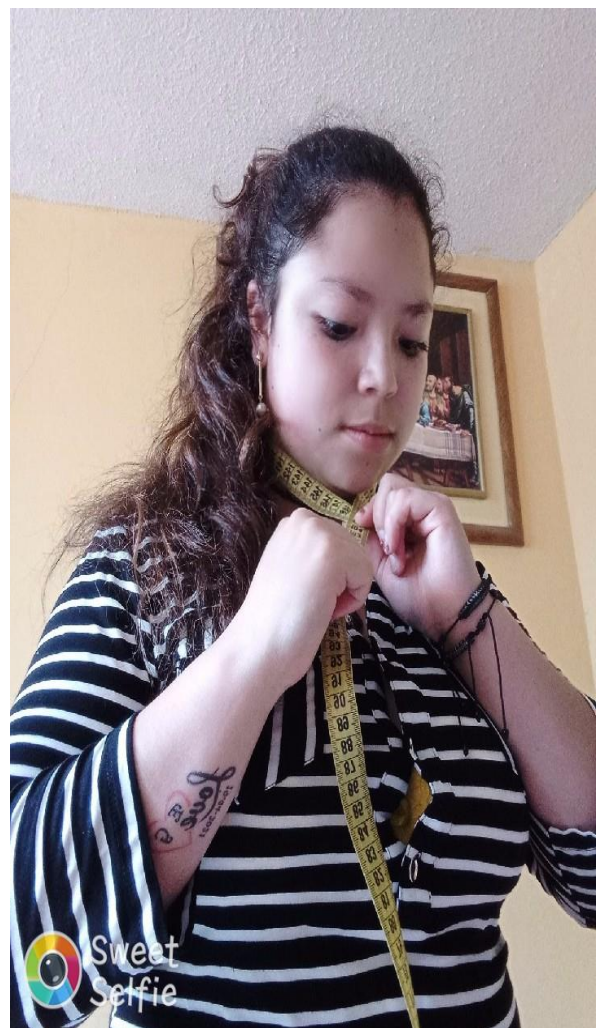
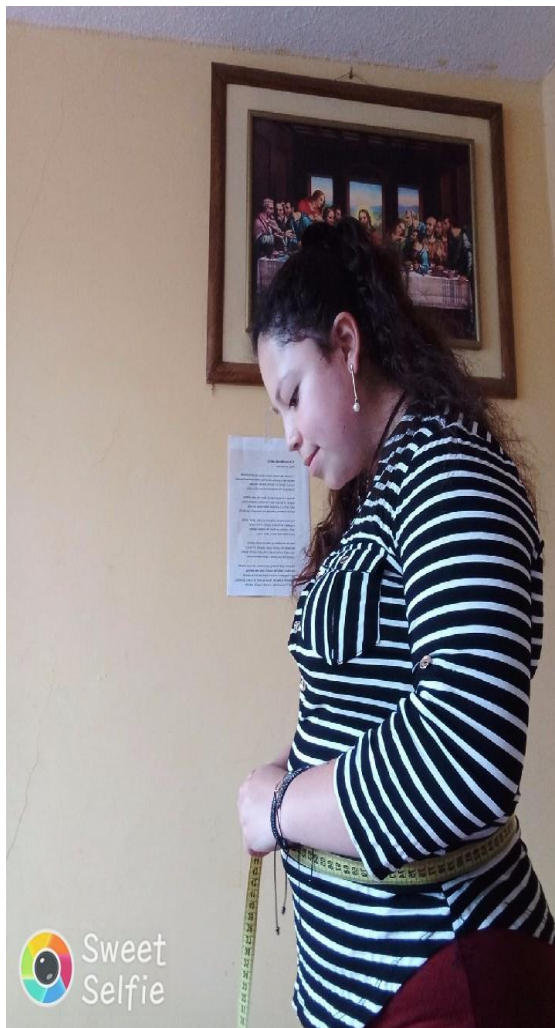
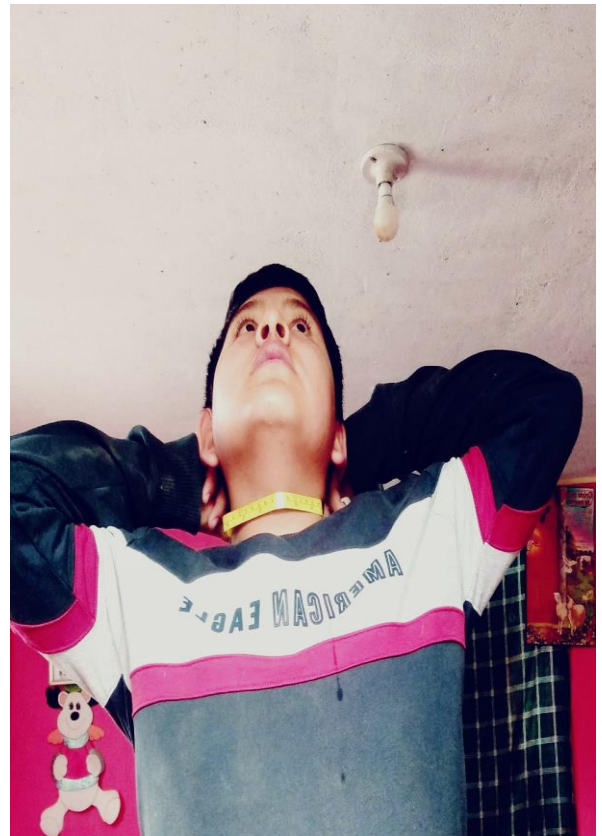


Tabla 3.- Listado de mujeres

LISTADO DE MUJERES DE ESTUDIANTES DE 15 A 17 AÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BLAISE PASCAL”		EDAD	GENERO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	MASA CORPORAL (kg)	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES										
1	ALISSON MICAELA ANGULO BECERRA	16	F	78	151,0	98	97	32	G	25,83	SOBREPESO
2	ANDREA ABIGAIL RAMIREZ RAMIREZ	16	F	68	155,0	68	98	33	D	21,94	NORMAL
3	DAYANIS YAMILETH CHACON AVENDAÑO	15	F	81	157,0	89	102	36	G	25,80	SOBREPESO
4	BARBARA MIRELLA MEDINA MARTINEZ	16	F	55	152,0	78	99	36	D	18,09	NORMAL
5	ALISON ANAHI VACA JIMENEZ	16	F	78	145,0	84	95	34	G	26,90	SOBREPESO
6	MARIA AUGUSTA JIMÉNEZ CRUZ	15	F	76	146,0	67	93	37	G	26,03	SOBREPESO
7	GENESIS GABRIELA QUISPE HIBUJES	16	F	69	154,0	79	91	30	D	22,40	NORMAL
8	MELANIE CAMILA BARRENO LASCANO	17	F	75	148,0	89	93	31	G	25,34	SOBREPESO
9	ODALIS ALEXANDRA CAISACHANA	17	F	68	155,0	77	97	36	D	21,94	NORMAL
10	ARACELY DAYANA TERCERO GALLO	16	F	77	150,0	90	95	32	G	25,67	SOBREPESO
11	DEYSI ELIZABETH VILLALVA ROJAS	16	F	78	145,0	92	98	34	G	26,90	SOBREPESO
12	PAOLA NICOLE FERNANDEZ SALAZAR	17	F	78	153,0	64	94	31	D	25,49	NORMAL
13	DIANA MONSERRATH NARANJO PEREZ	16	F	75	160,0	94	105	37	D	23,44	NORMAL
14	KAROL NICOLE NARANJO PERALVO	16	F	79	155,0	93	99	35	G	25,48	SOBREPESO

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

Tabla 3.- Listado de hombres

LISTADO DE HOMBRES DE ESTUDIANTES DE 15A 17 AÑOS DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BLAISE PASCAL”		EDAD	GENERO	PESO KG	ESTATURA CM	CINTURA CM	CADERA CM	CUELLO CM	CONTEXTURA	INDICE DE LA MASA CORPORAL (IMC)	CLASIFICACIÓN IMC
#	APELLIDOS Y NOMBRES										
1	DANIEL SEBASTIAN GUALPA GUANOPATÍN	15	M	77	156,0	75	78	34	D	24,68	NORMAL
2	IVAN DARIO JACOME FONSECA	16	M	79	155,0	94	102	36	G	25,48	SOBREPESO
3	CRISTOPHER LEONARDO SALAS FONSECA	16	M	78	149,0	92	100	35	G	26,17	SOBREPESO
4	STEVEN JOSUE LEMAICO MALLIQUINGA	16	M	73	155,0	77	76	39	D	23,55	NORMAL
5	CRISTIAN ALEXANDER APONTE SANTAFE	15	M	77	145,0	95	99	37	G	26,55	SOBREPESO
6	MATEO DERECK ROJAS JACOME	17	M	65	156,0	65	71	32	D	20,83	NORMAL
7	LUIS ANDRES TENORIO TOALOMBO	16	M	77	150,0	91	101	35	G	25,67	SOBREPESO
8	BYRON DENILSON LOPEZ COQUE	16	M	79	149,0	97	103	33	G	26,51	SOBREPESO
9	MILTON JOSUE CERDA SORIA	17	M	78	147,0	93	101	38	G	26,53	SOBREPESO
10	DORIAN JARDIEL CASA VALVERDE	16	M	71	149,0	68	73	39	D	23,83	NORMAL
11	JONATHAN ARIEL TOAPANTA JAMI	17	M	74	147,0	95	103	36	G	25,17	SOBREPESO
12	ANDRES ISMAEL ESPIN TACO	15	M	62	154,0	74	90	35	D	20,13	NORMAL
13	JHOSUE ALEJANDRA JIMENEZ VASCO	16	M	66	148,0	71	77	33	D	22,30	NORMAL

14	JHONATAN FABRICIO CUNALATA SANCHEZ	17	M	77	145,0	94	103	35	G	26,55	SOBREPESO
15	JOSEPH ALEXIS MEDINA VILLENA	16	M	76	160,0	69	73	33	D	23,75	NORMAL
16	ALAN SERAFIN NUÑEZ SALAZAR	16	M	77	148,0	97	104	40	G	26,01	SOBREPESO

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)

PLANIFICACION MICROCURRICULAR

NOMBRE DE LA INSTITUCION	UNIDAD EDUCATIVA "BLAISE PASCAL"			
INSTRUCTOR	EDISON YANCHATUÑA	FECHA	17/01/2022	
ASIGNATURA	EDUCACION FISICA	TIEMPO	2 SEMANAS	
UNIDAD DIDACTICA	EL BAILE ES SALUD			
OBJETIVO DE LA UNIDAD	Mejorar el sentido del equilibrio y la coordinación, la concentración y la flexibilidad, bailar fortalece los músculos a todas las personas que practique para el buen funcionamiento del sistema			
CRITERIOS DE EVALUACION	Permitir a todo público desarrollar su autoestima, su estado animico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos			
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACION	
			INDICADORES DE EVALUACION	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Identificar y diferenciar los tipos de ritmos de música acorde a los movimientos del cuerpo mediante la imitación	<p>Planificar una reunión en la plataforma teams luego seleccionar un horario oportuno.</p> <p>Requerir el índice de masa corporal de cada estudiante.</p> <p>Ejecutar una medición de la presión arterial de los estudiantes.</p> <p>Desarrollar una charla referente al tema tratado.(bailoterapia)</p> <p>Hablar sobre el uso de la ropa adecuada para la ejecución de la bailoterapia.</p>	Se utilizaran los medios necesarios como internet, computadora.	Reconoce los diferentes movimientos corporales aplicados en cada género musical	Se utilizara las técnicas de Ficha de cotejo, Ficha de observación, Rubricas de evaluación.

	<p>Motivar a los estudiantes que escuchen el tipo de música que se va a practicar.</p> <p>Manifiestar a los estudiantes sobre valor de la hidratación que se requiere al momento de la práctica de la bailoterapia.</p>		
<p>Practicar movimientos básicos corporales del género musical (Merengue).</p>	<p>Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos antes de la ejecución del baile</p> <p>Enseñar el primer movimiento corporal básico del ritmo de la música</p> <p>Coordinar el tiempo de la música y la combinación todos movimientos corporales</p>		
<p>Practicar movimientos básicos corporales del género musical (reggaetón).</p>	<p>Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos antes de la ejecución del baile</p> <p>Enseñar el primer movimiento corporal básico del ritmo de la música</p> <p>Coordinar el tiempo de la música y la combinación todos movimientos corporales</p>		

Practicar movimientos básicos corporales del género musical (la bomba).	Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos antes de la ejecución del baile Enseñar el primer movimiento corporal básico del ritmo de la música Coordinar el tiempo de la música y la combinación todos movimientos corporales				
Practicar movimientos básicos corporales del género musical (San Juanitos).	Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos antes de la ejecución del baile Enseñar el primer movimiento corporal básico del ritmo de la música Coordinar el tiempo de la música y la combinación todos movimientos corporales				
Practicar movimientos básicos corporales del género musical (Bachata).	Realizar un calentamiento de 15 a 20 minutos antes de la ejecución del baile Enseñar el primer movimiento corporal básico del ritmo de la música Coordinar el tiempo de la música y la combinación todos movimientos corporales				
ELABORADO		REVISADO		ARROBADO	
INSTRUCTOR	Edison Yanchatuña	RECTORA/O		DOCENTE DE CULTURA FISICA	
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:	
FECHA:		FECHA:		FECHA:	

Elaborado por: Geovanny Edison Yanchatuña Acosta (2022)