



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Facultad de Educación Física Deportes y Recreación

**TESIS DE PROYECTO PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADA EN CULTURA FISICA**

TITULO

**MANUAL DE BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA
INCORPORAR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO
FÍSICO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“ROSAURA MARIDUEÑA” DEL CANTÓN YAGUACHI.**

AUTORA:JesseniaYaritzza Rizzo Quinto

TUTOR:MSC. Lorena Bone

LOCALIZACION DEL PROYECTO: Zona 5 Yaguachi-Guayas-Ecuador

FECHA DE INICIO: 11 de Abril del 2016**FECHA DE CULMINACION:**28
Octubre del 2016**DURACION:**6 MESES

GUAYAQUIL-ECUADOR

2016

HOJA DE VIDA

➤ Datos Personales

Nombres: JesseniaYaritza

Apellidos: Rizzo Quinto

C.I.: 094049959-3

Edad: 23

Estado: soltera

Fecha de nacimiento: 12 de septiembre de 1993

Domicilio: Yaguachi

➤ Estudios realizados

Institución Primaria: Escuela Fiscal Mixta
"Rosaura Maridueña"

Institución Secundaria: Colegio Fiscal Mixto
"21 de Julio"

Título de Bachillerato: Especialización

"Quimico-Biologo"

➤ Experiencia laboral

Escuela "Rosaura Maridueña": Profesora de Educación
Física

Farmacia "Julissa"

➤ Referencia personales

Msc. Justina Torres

telf.: 0990912251

Graciela Quinto Mora

telf.: 0997551415

Lcda. Raquel Maridueña

telf.: 0986948533

DEDICATORIA

Dedico este proyecto principalmente a DIOS, por haberme dado la vida y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mis hermanos Deysi, Widinson y Darwin por soportarme todo este tiempo.

A mi mejor amigo Julio, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesto a escucharme y ayudarme en cualquier momento. Gracias a ustedes eh logrado esta meta.

JESSENIA RIZZO QUINTO

RECONOCIMIENTO

A Dios, por acompañarme todos los días.

A mi mamá que me ha consentido y apoyado en lo que me he propuesto y sobre todo ha sabido corregir mis errores.

A los compañeros docentes de la Escuela de Educación Básica "ROSAURA MARIDUEÑA" del Cantón Yaguachi.

A la Lcda. Lorena Bone Lajones. MSC. que gracias a sus tutorías pude culminar este proyecto.

Al Lcdo. José Guerra MSC. por su atención prestada a responder todas mis inquietudes y mejorar este proyecto.

JESSENIA RIZZO QUINTO

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del trabajo de Investigación del título: **MANUAL DE BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA INCORPORAR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ROSAURA MARIDUEÑA” DEL CANTÓN YAGUACHI.** De la Srta. **Jessenia Yaritza Rizzo Quinto** con C.I. 0940499593. Doy fe y garantía del trabajo de investigación realizado para obtener la licenciatura en Cultura Física, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

Lcda. Lorena Ibanova Bone Lajones. MSc

Tutor

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN
DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo **JesseniaYaritza Rizzo Quinto**, declaro ser autora del presente trabajo de investigación con el título: **MANUAL DE BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA INCORPORAR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “ROSAURA MARIDUEÑA” DEL CANTÓN YAGUACHI.** Requisito para obtener el título de Licenciatura en Cultura Física y eximo expresamente a la Universidad de Guayaquil y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

JesseniaYaritza Rizzo Quinto

Autora

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el Título: **MANUAL DE BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA INCORPORAR A LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO FÍSICO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ROSAURA MARIDUEÑA" DEL CANTÓN YAGUACHI.** De la egresada **JESSENIA YARITZA RIZZO QUINTO** de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Para constancia firman

RESUMEN

La práctica de actividades físicas para los Docentes de la Escuela de Educación Básica "ROSAURA MARIDUEÑA" se ha convertido en prácticas necesarias. Queremos destacar la posibilidad de tener en cuenta algunos criterios metodológicos claves, para dar inicio a este tipo de propuestas; y contribuir a mejorar la calidad de vida de estas personas, llevándolos al disfrute de la actividad y convirtiéndola en parte de sus actividades cotidianas. Con esta investigación se propone un sistema de acciones combinadas con música para lograr un estado de salud, y una calidad de vida de nuestros docentes que satisfaga sus necesidades físicas. La investigación se llevó a cabo en la Escuela de Educación Básica "ROSAURA MARIDUEÑA" del Cantón Yaguachi. Se tuvo en consideración para su elaboración, diferentes métodos del nivel empírico y teórico como la observación, la encuesta y la entrevista, a docentes que participan de las actividades físicas, para diagnosticar la situación actual de la problemática que se presenta. Estas actividades tienen como objetivo, disminuir los niveles de estrés, depresión, ansiedad, mejorar la calidad de vida de los docentes mediante acciones de baile combinadas con ejercicios físicos (bailoterapia).

PALABRAS CLAVES: bailoterapia, docentes, ejercicio físico.

| INDICE | PÀG. |
|--|-------------|
| Introducción | 1 |
| Diagnóstico y determinación del problema | 3 |
| Justificación | 4 |
| Objetivos | 6 |
| Viabilidad Técnica | 6 |
| CAPITULO I MARCO TEÓRICO | 8 |
| 1.1 Fundamentación teórica | 8 |
| 1.2 Objetivos Del Ejercicio Físico | 18 |
| 1.3 Beneficios del ejercicio físico para los docentes | 20 |
| 1.4 Fundamentación legal | 24 |
| CAPITULO II METODOLOGÍA | 26 |
| 2.1 Metodología | 26 |
| 2.2 Impactos del proyecto | 29 |
| 2.3 Recursos | 32 |
| 2.4 Análisis y valoración de los resultados arrojados por los métodos de investigación aplicados | 35 |
| CAPITULO III PROPUESTA | 41 |
| 3.1 Propuesta | 41 |
| 3.2 Justificación de la propuesta | 41 |
| 3.3 Objetivo de la propuesta | 42 |
| 3.4 Manual de bailoterapia | 42 |
| Conclusión | 53 |
| Recomendación | 54 |
| Bibliografía | 55 |

INTRODUCCIÓN

Desde el nacimiento el ser humano está provisto de reflejos incondicionados los cuales le permiten subsistir, lo cual lo enfrenta a su interacción con el medio, donde los responsables de este proceso son los progenitores quienes de una manera u otra enseñan al individuo para que este interactúe con el medio al cual le toca pertenecer; está comprobado que durante los primeros años de vida.

El ser humano tiene que receptor toda la información necesaria que le permitirá posteriormente asimilarla con cada actividad diaria que realice, por lo general la los progenitores solo se centran en el aprendizaje basado en la experiencia, tomando en cuenta su estilo de crianza, por lo que el ejercicio físico en algunos de los casos no ha sido parte de su desarrollo personal, de ahí la importancia de educar a los niños para un estilo de vida saludable, donde la práctica de ejercicio físico y toda actividad que requiera para la salud del organismo sea la mejor opción para el desarrollo de la vida.

La sociedad siempre ha estado enmarcada en formar personas con un alto grado de conformidad donde el ejercicio de una vida saludable, ha sido algo irrelevante para el desarrollo humano, teniendo de esta manera personas que a temprana edad sufren de enfermedades que muchas veces son propias del estilo de vida a las cuales se está acostumbrado, la rutina del estudio, el trabajo, la familia y demás actividades ha conllevado para que las familias sean monótonas en su diario vivir. La necesidad de educar a una generación saludable, armónicamente desarrollada y físicamente preparada, está determinada por la necesidad que establece la demanda de la construcción de la sociedad socialista. De ahí la importancia que tiene la práctica sistemática del ejercicio físico, desde las más tempranas edades hasta la vejez.

En los centros educativos se está implementando estrategias donde se incluye actividades físicas para el adecuado desarrollo de los niños y adolescentes, pero se está omitiendo al pilar fundamental de la educación como lo es el personal docente, quienes debido a las múltiples responsabilidades y actividades propias de su vocación y profesión, se olvida de fortalecer su personalidad y de mejorar su estilo de vida.

La realización de ejercicios físicos a partir de la orientación de un profesional de la actividad repercute de una forma positiva no solo en el aspecto de la salud; sino también en el ámbito profesional, pues con la mejoría del estado de salud, se produce una reducción (en la inmensa mayoría de los casos, según la enfermedad que se padezca y grado de afección de la misma) en el consumo de medicamentos y con ello se reduce el gasto económico en este ítems de la vida de las personas que lo necesitan.

Con la llegada de la tecnología las personas mantienen un estilo de vida sedentario, donde actividades mínimas que antes requerían del movimiento físico hoy se las puede realizar gracias a una serie de dispositivos digitales que hacen más fácil las actividades de las personas; la tecnología no es mala si se le da el uso correcto y adecuado recordando que parte de la naturaleza humana es la de explorar el mundo que nos rodea, por lo cual a los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Se les debe enseñar la importancia de realizar actividades físicas para de esta manera poder reducir riesgos en nuestra salud, los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) en general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, entre otras enfermedades, sabiendo que la enfermedad del siglo XXI, es el estrés la misma que es producida por una serie de

factores entre ellas la alimentación, los problemas emocionales y la sobrecarga de múltiples responsabilidades que son generadas por la familia, los amigos, el trabajo y demás actores que rodean a las personas, por eso la importancia y relevancia de mantener un estilo de vida, donde la alimentación y el ejercicio físico sea el adecuado para cada edad buscando siempre la ayuda de profesionales dedicados al área de salud y carreras afines.

Diagnóstico y determinación del problema.

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo, en pocas palabras nuestro cuerpo necesita la actividad física para poder mantenerse sano, a lo largo de la supervivencia y existencia del hombre, este ha dependido de varias actividades en las cuales el movimiento físico ha sido el motor principal para poder cumplir con todas ellas; con el desarrollo de las sociedades el estilo de vida de las personas se ha visto, deteriorado debido a que la actividad física de los seres humanos se ha visto disminuida de manera significativa, y esto se lo demuestra en los problemas de salud que actualmente acarrea la sociedad, anteriormente la longevidad de los seres humanos era notable siendo así que la edad promedio de las personas era de los noventa años pero actualmente esa edad es de los sesenta años; en que el ser humano está fallando en el estilo de vida o en la preocupación de generar ganancias a costa de la salud de las personas.

La docencia es una de las profesiones en las cuales existen barreras que dificultan su adecuado desempeño, como por ejemplo la irresponsabilidad de los padres de familias, la ausencia de motivación en los estudiantes y las presiones por parte de organismos reguladores dificultan su correcto proceso de enseñanza tomando en cuenta que los docentes tienen una ardua labor y que de ellos el adecuado desarrollo vocacional y profesional de las personas, donde la escuela es el primer eslabón para el

desarrollo personal y profesional, si los docentes no cuentan con herramientas o estrategias de habilidades personales no podrán cumplir con normalidad su rol, debido a que los factores externos son los que afectan el adecuado manejo de grupo y se podría cometer errores llegando al caso de vulnerar los derechos de los niños y adolescentes, debido a la carga emocional que se tiene y donde a veces se transmite dichas emociones con las personas menos indicadas en el caso del personal docente con los estudiantes. Para las personas el docente tiene que estar preparado para todo pero sin embargo nos estamos olvidando que al igual que los demás el docente es un ser humano el cual también merece que se le brinde un espacio donde pueda desarrollar adecuadamente su personalidad.

Problema Científico

¿Cómo incorporar a la práctica sistemática del ejercicio físico a los docentes de la escuela de educación básica “Rosaura Maridueña” del Cantón Yaguachi?

JUSTIFICACIÓN

Es común observar o hablar actualmente del Buen Vivir de las personas, pero que se está haciendo para lograr este objetivo si bien es cierto existen políticas de estado donde se menciona la importancia de mejorar la calidad de vida de las y los ecuatorianos pero son muy pocas las acciones que se toman para lograr este anhelado objetivo, de ahí la importancia de realizar este proyecto con la finalidad de brindar al personal docente de la institución antes mencionada todas las herramientas adecuadas para su desarrollo físico y personal enmarcados en los enfoques de derecho, género, bienestar e inclusivo.

En la cabecera cantonal de Yaguachi existen diversas instituciones educativas las cuales ofertan desde educación inicial hasta bachillerato, donde se imparte además la cátedra de cultura física desde una perspectiva y enfoque diferente al tradicional donde en algunos de los casos esta asignatura ocupa la mayor parte del horario escolar del estudiantado.

Debido a la falta de recursos para contratar profesionales idóneos para esta área se han visto en la necesidad de utilizar a los docentes que tienen en cada curso para que sean ellos los responsables de impartir la cátedra de cultura física, considerando además la falta de insumos en las instituciones educativas lo que dificulta aún más el buen desarrollo físico de los estudiantes ya que los limitantes son muchos, se involucra hasta los padres de familias en diversas actividades para que interactúen con los estudiantes pero se excluye al personal docente este último no cuenta todavía con un espacio adecuado donde pueda también realizar actividades físicas y de esta manera se encuentre en condiciones óptimas para su desempeño laboral.

Ante todas estas novedades es que surge la necesidad de trabajar en un Manual de Bailoterapia para el personal docente de la institución educativa Rosaura Maridueña el mismo que permitirá que se genere un espacio de recreación entre la comunidad educativa logrando de esta manera el éxito deseado en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que se fortalecer las habilidades sociales, inter e intrapersonales de todos los beneficiarios, generando en el interior de la institución educativa docentes motivados y comprometidos con su profesión, que repercutirá en los estudiantes y en la comunidad educativa en general.

OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar un Manual de Bailoterapia como alternativa para incorporar a la práctica sistemática del ejercicio físico a los docentes de la Escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña” perteneciente al Cantón Yaguachi de la provincia del Guayas.

Objetivos Específicos:

- Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la Bailoterapia y los beneficios de la práctica sistemática del ejercicio físico.
- Diagnosticar las necesidades recreativas así como los gustos y preferencias de los docentes de la Escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña” del Cantón Yaguachi.
- Determinar elementos de Bailoterapia a utilizar teniendo en cuentas gustos, preferencias y necesidades del personal docente para incorporarlo a la práctica del ejercicio físico.

VIALIDAD TÉCNICA

El presente proyecto para la elaboración de un Manual de Bailoterapia como alternativa para incorporar a la práctica sistemática del ejercicio físico a los docentes de la Escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña” perteneciente al Cantón Yaguachi de la provincia del Guayas, es viable debido a que posee con los recursos necesarios para que el

personal docente de la institución antes mencionada afronten con todas las problemáticas sociales existentes en el ámbito educativo, familiar y personal ayudando a mejorar cada uno de ellos logrando la reducción de manera significativa de la ansiedad en cada uno de ellos generando la paz interior y el efecto en la convivencia armónica en el interior de la institución educativa.

El manual comprenderá de algo sencillo donde no se necesitara de mayores recursos el único factor primordial será la motivación del personal docente para la realización de las actividades que en ellas se incluye, y la ejecución de las actividades no afectaran su jornada laboral debido a que todo lo que se trabaje con el personal docente se lo realizara en sus horas extracurriculares.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PROYECTO.

La actividad física regular está asociada a una vida saludable, pero sin embargo los niños, niñas y adolescentes no desarrollan actividades físicas adecuadas lo que genera que en la etapa adulta y vejez tengan complicaciones en la salud en nuestro país se está implementando estrategias para fomentar la práctica física en todos los ámbitos y niveles con diversas actividades enmarcadas en la prevención de la salud mental y física de las personas.

No solo en países en vías de desarrollo el problema de la falta de ejercicio físico afecta a la población, también los que se encuentran desarrollados son los que muestran un alto índice de enfermedades propias de la mala alimentación y la falta de ejercicio físico.

La inactividad física es reconocida a nivel mundial como una de los principales factores de riesgos para las personas lo cual ha provocado un estilo de vida mecanizado y sedentario en todas las etapas de la vida del ser humano.

Historia de la Bailoterapia

La práctica de una expresión artística siempre se proyecta hacia un cambio o evolución, el hombre siente la necesidad de buscar algo más allá de lo realizado, como ya se ha analizado el baile acompañado al ser humano desde siempre y no sería la excepción a la hora de buscar en este algo más que una expresión de bienestar en una fiesta o celebración, sino que fuere el resultado de la fusión del disfrute y el movimiento donde los únicos beneficiarios sean las personas que la practique. Tomando esto

como punto de partida se cree que la mezcla de estas expresiones forma como consecuencia a la Bailoterapia.

La Bailoterapia tiene indicios europeos aproximadamente veinte años atrás en países y ciudades con ritmos de vida muy acelerados, en los cuales ven una nueva alternativa para oxigenar a millones de trabajadores que ven ocupados su vida únicamente del aspecto laboral y familiar encontrando en el baile una terapia para reencontrarse con el bienestar personal inmersas en actividades recreativas fáciles de realizar, económicas, diversas y muy divertidas.

Esta nueva terapia se difundiría en varios países de los cinco continentes, que fueron inmediatamente acogedores de esta nueva modalidad teniendo de igual manera una respuesta muy favorable hacia su ejecución. En el continente americano no tardaría en llegar y países caribeños adoptarían en la bailoterapia como una propuesta para hacerse conocer y mostrarse hacia el mundo.

Mucho países americanos acogieron a la bailoterapia en buen término, entre uno de los referentes tenemos a Venezuela, en la cual la bailoterapia fue producto altamente difundido y vendido donde tuvo la aceptación de centenares de personas, todo esto con la iniciativa del bailarín Pedro Moreno, dicha actividad se la podía encontrar en áreas al aire libre al igual que en gimnasios, teniendo todo esto la influencia para que llegue a otros países de Sudamérica, que no tardaría en transformarse en una arma eficaz para vencer el sedentarismo de las personas.

En el Ecuador; la bailoterapia llega ocho a diez años atrás, rápidamente provincias como Pichincha y Guayas desarrollaron esta terapia, ocupando los parques más importantes de sus respectivas urbes y sirviendo como modelo para que en el resto de provincias del Ecuador se difunda y masifique su práctica. En la provincia del Azuay específicamente en

Cuenca, llega cinco años atrás desarrollándose gracia al apoyo de la Alcaldía con su programa “Barrio Activo” donde empezaron a realizar bailoterapia en parques estratégicamente ubicados, la Prefectura llevo a los distintos cantones de la provincia a practicar bailoterapia, conjuntamente sumaron alrededor de siete mil personal realizando actividad física dentro de la provincia.

Actualmente con la incorporación del nuevo ministro del deporte José Francisco Cevallos se ha creado un proyecto “Ecuador ejercítate y vive sano”, donde intervienen provincias como: Tungurahua, Orellana, Pastaza, Galápagos, Pichincha, Santa Elena, Manabí y Cañar, donde tienen por objetivo promover la actividad física a través de la bailoterapia a centenares de personas.

Hoy en día no es nada raro ver a personas en un espacio físico adecuado practicando Bailoterapia, ya que se ha posesionado como una terapia de exigencia física, existiendo un sin números de programas y proyectos que ven en la bailoterapia una nueva alternativa de vida. Inicialmente era practicado por mujeres en su totalidad pero a medida que esta se a difundido sacando a relucir su beneficio es fácil ver ahora que se han incorporado una gran cantidad de hombres que de uno u otro modo han encontrado en esta actividad superar vencer a la vergüenza y afianzando sus sentimientos y emociones.

Origen del Baile

Para indagar el comienzo mismo del baile hay que transportarnos al origen del ser humano desde la pre-historia hasta la contemporaneidad, analizando el efecto del estado emocional primitivo del hombre y el por qué este individuo acompañaba sus sucesos con manifestaciones de movimientos.

La pre-historia

Está claro que la persona irracional en su momento necesitaba de algún modo comunicarse con sus semejantes y también con el medio ambiente que lo rodeaba, para ello se debe recordar que en la pre-historia, donde dominaba el primitivismo del ser humano de aquellas épocas, donde era un ser que debido a su ignorancia misma rendía culto acontecimientos que le brindaba la naturaleza tales como: la lluvia, el sol, la luna, las estrellas, los volcanes el fuego, entre otras; que eran verdaderos hechos donde el pensamiento humano radicaba en la sobrevivencia biológica hacia los fenómenos que le mostraba y le hacía participe el medio que lo rodeaba.

De igual modo el hombre realizaba estilos de danzas con la adquisición de alimentos, ya sea estos en la recolección de frutos o alimentos silvestres hasta llegar a las grandes batallas con animales mucho más fuertes y grandes que muchas de las veces terminaban con la muerte del cazador.

Estos estilos de bailes eran considerados expresiones artísticas espontáneas o planificadas que sacaban a expresar la energía hacia sus impulsos primitivos que sentían ante los acontecimientos, estudios contemporáneos demuestran el proceso que atravesó el baile en el periodo Paleolítico, desde figuras representadas en rocas que han perdurado a lo largo de los siglos hasta el análisis de las pocas culturas que aún quedan y que demuestran en el baile la sobrevivencia de sus etnias a través de las etapas de la evolución del hombre.

Con el pasar de los siglos dejando atrás al periodo Paleolítico para dar inicio al Mesolítico el hombre adquirió una vida social, dejó de ser nómada para transformarse en un ser sedentario y agricultor; perfeccionó sus armas de caza, sus capacidades artísticas y manipuladoras, domesticó a los animales y sobre todo aprendió a vivir en comunidad, dando un paso

gigante al periodo Neolítico, razón por la cual los bailes se los realizaban en colectividad acompañados de elementos musicales que se fusionaban y se complementaban.

La edad antigua

Hay indicios de que los bailes en esta época, eran considerados “actuaciones coreográficas” donde las personas que realizaban los bailes se los denominaban actores, existiendo también los individuos que eran llamados coros que acompañaban al bailarín con ritmos hechos con sus cuerpos y sonidos vocales o con instrumentos de la época todos ellos disfrazados y utilizando distintas manifestaciones que representaban a su cultura. Dentro de esta etapa se destacan algunas civilizaciones como:

Los Egipcios: ejecutaban bailes en honor a sus faraones, dichos bailes eran realizados por sirvientes, soldados e incluso esclavos convirtiéndose en verdaderos espectáculos para la época. Esta civilización como se conoce está ubicada en un territorio árido y donde la lluvia escasea, se ha encontrado pinturas en las paredes de las pirámides demostrando el agradecimiento ante este fenómeno natural y ante la creciente de su río el Nilo. Esta civilización se caracterizaba por ser adoradores de los astros y se tienen conocimiento de que realizaban bailes en honor a osiris.

La Grecia clásica: al hablar de esta civilización hay que mencionar su relación con los juegos Olímpicos de la antigüedad, que datan desde el año 776 a.C, estos eran en honor a los Dioses, héroes mitológicos, etc. De allí es donde empieza a existir un vínculo entre juego y danza; estos bailes se lo realizaban durante el periodo que dure dichos juegos Olímpicos y mención aparte se paralizaba toda actividad que realizaba Grecia incluso se suspendían las guerras. Hay indicios de que los juegos duraban cinco días y que el primer y último día eran dedicados a ceremonias y ritos sagrados donde se daba pasó a los actos de baile que de algún modo también trascendió en esta civilización.

Al hablar del baile en Grecia se cree que existió un gran don creador practicado por deportistas antes de participar en sus disciplinas, realizaban bailes solicitando la iluminación en sus justas, de igual modo Grecia fue una civilización guerrera y se cree que dichos combatientes previo a batallas épicas rendían culto a sus dioses común sin número de bailes con el fin de no perder la vida y salir victoriosos del campo de batalla.

Los romanos: durante siglos marcaron el dominio estructural del mundo y tuvo mucha influencia de lo que fue en su momento la civilización griega, es decir, Grecia influyó muchísimo en lo que culturalmente pasaría a transformarse la civilización romana, como es de conocimiento en esta civilización existieron los circos romanos, escenarios donde se realizaban actos sangrientos entre animales, personas, habían juegos y muchas otras actividades que eran animadas con bailes muy vistosos y agradables a la vista de los miles de espectadores que podían acoger dichos escenarios deportivos y a la vista de los emperadores romanos. Al concluir con el imperio romano y su caída en el año 476 d. C, Europa atravesó una crisis que duraría varios años.

Edad media y el Renacimiento

Pasando a vivir en la edad media, el mundo se paralizó en todo sentido y por ende las manifestaciones de la danza y baile, siendo este un periodo de muerte y persecución hacia las personas cristianas, en donde las manifestaciones artísticas poco o nada representarían para los pueblos y por consiguiente para su evolución. Se cree que los bailes eran practicados por los aristócratas o por los cleros, de una manera no tan surgente o difundida, hay referencias en literatura, pintura y escultura, donde se muestra que la edad media ya existían danzas antiguas como la farola, la cual tenía dos formas: la brande, o danza en corro y la farandola o danza en fila. Tendría que pasar años donde el mundo volvería a ver la

luz con el Renacimiento, los pueblos volverían a tener una estabilidad y seguridad en sí mismos, las comunicaciones surgieron, el comercio renació, dando paso a la aparición de la imprenta, con lo que de algún modo ayudó a difundir la cultura del baile, por ello el arte de la danza llegaría a nuevas ciudades, sería practicada por las personas despertando el interés por la práctica de este movimiento.

Los bailes llegarían a ser practicados por la nobleza de ese entonces, aconteciendo como consecuencia un arte al ser considerado danzas sociales.

Más tarde se transformarían en bailes de pareja, donde se implementaría el uso de un paso previamente practicado, todo acompañado de una música acorde al estilo de danza que fuera realizado, dichos bailes eran expuestos en los palacios de mayor renombre y así mismo acudían las personas más importantes de la época, en referencia a esto se lo denominarían "danzas cortesanas".

Por otro lado el pueblo también vivió el momento del baile, actos que eran acompañados por una buena música, existía también en dichos eventos el consumo de un buen alcohol y la exposición de los mejores pasos posibles para la vista de los espectadores, la danza del pueblo era considerada más folklórica y cantada.

En definitiva el baile en el renacimiento fue un acto de diversión tanto para la aristocracia como para el pueblo, ambos disfrutaban de las danzas a su manera, siendo más difundida y practicada por el pueblo llegando a surgir danzas tales como los canarios, folias, zarabandas, villancicos.

Edad moderna y contemporánea

Se comienza a imponer en esta época bailes como: el vals, la polca, la mazurca, el rigodón, entre los bailes y ritmos centro europeos y de origen

hispano como la seguidilla, el bolero y el fandango. Todas estas expresiones de bailes eran practicadas a su modo, algunas más reconocidas que otras, incluso unas han perdurado hasta la actualidad y no es hasta llegar al siglo XIX donde se acaba de complementar esta lista tan conocida de bailes apareciendo como consecuencia: la jota, el tango, la habanera, la rumba, el pasodoble, que sin duda han dejado huella a lo largo de los años, unas perdidas en el tiempo y otras muy bien posesionadas hasta hoy.

Para concluir con la reseña histórica del baile hacemos referencia al siglo anterior, donde estilos latinos y africanos marcaron una nueva transformación del baile saliendo expresiones artísticas muy importantes que han marcado referencia en su país de origen teniendo como reaparición del tango un baile altamente practicado por los argentinos que se cree que también tiene raíces europeas, la samba: baile comúnmente realizado por los brasileños con mezclas africanas, aparece la rumba, el chachachá, entre otros géneros musicales.

A medida que pasaba el tiempo a mediados del siglo XX aparece un ritmo muy trascendental como el rock and roll y así mismo su expresión en el baile, se conoce también el twist y finales de siglo aparecen ritmos musicales caribeños y con ello tipos de bailes como el reggaetón que están en auge hasta la actualidad.

Estos bailes han transformado mucho a la sociedad y principalmente a la juventud hacemos referencia a las expresiones del reggaetón que han cambiado el pensamiento de los jóvenes y han llegado a crear algunas variantes tales como: el hip hop, break dance, bailes y ritmos musicales urbanos, rap; que de algún modo entendidos creen que han roto el esquema del baile en sí, en su lugar han generado movimientos corporales eróticos.

Como se puede apreciar, el baile ha existido a lo largo de la historia del hombre y representa una manifestación de deseo y disfrute marcando pautas para la consolidación de cada persona, época o civilización hasta llegar a los momentos actuales donde se busca en el baile dar pasos cada vez más estéticos y representar en movimiento lo que ofrece la cultura de un pueblo o país.

Conceptos de Bailoterapia

La realización de actividad física en las personas han dado provechosos resultados, y básicamente desde que surge esta nueva modalidad de ejercicio, como es la Bailoterapia, ha surgido un sin número de investigaciones, que han dado a conocer la importancia de este fenómeno en el individuo, sin importar edad, sexo o status económico, por todo esto se da la concepción de la Bailoterapia en diferentes autores, tales como: Roque Cedeño define a la Bailoterapia como: "Una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos, por instantes, del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías".

De igual modo J. M Muñoz detalla a la Bailoterapia como: "Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas"

"La Bailoterapia es un mezcla de pasos, danzas ibéricas y latino americanas, que se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente se convierte en una cuidadosa técnica de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través de baile".

Tomando en cuenta todas estas definiciones, se puede considerar a la Bailoterapia como una combinación de un proceso recreativo entre lo

terapéutico y lo musical, en que la consecución de la expresión de movimiento es detallada en pasos, convirtiéndose en un fenómeno encargado de vivificar la salud mental, física y emocional de las personas en búsqueda del desarrollo integral del individuo, ocupando un lugar predilecto en la sociedad sin importar edad y sexo.

El Baile y la Música como Terapia

El Baile El baile visto como terapia tiende a ver hacia la salud en beneficio de persona que lo practica en relación al cuerpo, mente y espíritu; en otras palabras, el baile busca combatir ciertos hábitos negativos del comportamiento en la persona al igual que lidiar con enfermedades que aquejan al individuo.

Al referirse al baile en sí como terapia, es importante abordar a la Psiquiatra Marian Chace, una de las primeras personas en utilizar al baile como una terapia de ayuda, en la cual esta metodología del movimiento se utiliza para mantener comunicación con sus pacientes.

Entre las ideas que se puede destacar de Chace tenemos que. “La terapia a través de la danza y el movimiento utiliza una de las formas básicas de comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo, con su entorno y con aquellas personas que por enfermedad, o diferentes discapacidades están menos capacitadas en otras formas de comunicación o relación”. Hoy en día el baile como actividad física es considerada como una terapia de medicina natural, países de Europa y América coinciden en esta idea de que el baile entra en el rango terapéutico. Estados Unidos ven en esta una nueva oportunidad para conducir a la persona a un canal para transformarlo dentro de un contexto psicoterapéutico; es por ello que mucha gente se está educando en el baile como terapia con el fin de encontrar soluciones a ciertos problemas que afectan a las personas; existiendo ya un ente con el nombre de Asociación Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA) dicho

movimiento se auto instruye, es decir cuentan con un programa de investigación científica, son promotores de charlas, conferencias, y sobre todo llevan a la práctica dichos conocimientos, a más de ello cuentan con una revista semestral llamada American Journal of Dance Therapy (AJDT) donde se dan a conocer y muestran el trabajo que realizan en beneficio de una sociedad atrapada en obligaciones, presiones y stress cotidiano. El baile como terapia favorece a mejorar la coordinación de la persona, ayuda a tonificar los músculos del cuerpo al instante de realizar los movimientos; tiene como beneficio mantener la flexibilidad, y brinda la oportunidad de darle al individuo una mejor postura, un mejor aspecto personal, etc. Al realizar el baile implica la utilización simultanea de un sin número de músculos, eleva la frecuencia cardiaca, oxigena tejidos y con ello facilita a desarrollar la resistencia aeróbica como anaeróbica convirtiéndose en una actividad física que promueve mucha exigencia.

Ejercicio Físico

“Se considera ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona” (wikipedia, 2016).

Ejercicio físico es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gastos de energía. (OMS, 2016)

1.2 Objetivos Del Ejercicio Físico

El ejercicio físico se lo realiza por diferentes razones, entre ellos el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades deportivas, perder peso o mantenerse en el peso adecuado, como también por mera satisfacción personal como actividad

recreativa. Un programa de actividad física proporciona relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad.

El ejercicio físico educa, disciplina, desarrolla la voluntad y prepara al hombre y la mujer para una mejor existencia. Como componente de un estilo de vida es una actividad vital que promueve la salud, la educación y la recreación del hombre, favorece la longevidad, mejora la capacidad física y generan sensaciones de bienestar.

Los principales beneficios de la práctica sistemática del ejercicio físico son:

- Mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, mejorando la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Fortalecer y mejorar el sistema osteomuscular como huesos, cartílagos, ligamentos y tendones.
- Aumentar la circulación cerebral, mejora los procesos del pensamiento haciendo al individuo más despierto y alerta
- Fortalecer la psiquis humana produciendo efectos positivos sobre la ansiedad y el estrés
- Prevenir alteraciones o enfermedades como el asma, el estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus, diabetes gestacional, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, distintos tipos de cáncer, como el de próstata y colorrectal. (Echemendía, 2012).

1.3 Beneficios del ejercicio físico para los docentes

El ejercicio físico disminuye de forma esencial todos los riesgos psicolaborales que tiene el docente. Según (El Sahili Gonzalez, 2010) Los beneficios del ejercicio físico para el docente son:

- **Fortalecimiento del sistema cardiopulmonar**

La bradicardia es uno de los principales efectos del ejercicio físico que hace al corazón más lento y más potente al mismo tiempo. La bradicardia aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre y la capacidad pulmonar. El docente mediante el ejercicio físico, puede aliviar muchas situaciones de estrés relacionadas con su trabajo, especialmente los músculos del cuello lo que le permitirá mejorar la atención hacia sus estudiantes y tener mejor disposición para los trabajos grupales como participar en comisiones con sus compañeros.

Aunque el ejercicio físico pareciera brindar beneficios físicos, también puede reportar muchos beneficios psicológicos, pues aparte de reducir la ansiedad y depresión, se canaliza adecuadamente la energía y logra que se incremente la seguridad y autoestima del docente.

- **Fortalecimiento de músculos y huesos**

El ejercicio de las articulaciones amplía el volumen de los músculos y la resistencia de los huesos, logrado el docente obtener rangos más amplios de movimientos al interior de la clase, así como más resistencia ante accidentes laborales como tropezar y caer, resbalar, chocar con alguna banca, etc.

- **Fortalecimiento psicológico y emocional**

Sin lugar a dudas podemos decir que el ejercicio físico incrementa todo lo bueno y disminuye todo lo malo. El ejercicio físico aumenta la sociabilidad produciendo que el docente se integre mejor y tenga una relación más amable con los estudiantes. El ejercicio físico aumenta el umbral para percibir el dolor y disminuye los malestares cotidianos disminuyendo el estado de alerta irritable por un estado de alerta más sano, eficiente y relajado, trayendo como consecuencia que las reacciones ante los estímulos se vuelvan más rápidas y adecuadas.

Principios del ejercicio físico

(El Sahili Gonzalez, 2010) Citando a Serra Grima y Bagur Calafat (2204) menciona que previo a la realización de cualquier ejercicio físico hay que considerar ciertos principios:

- **Principio de entrenamiento**

El ejercicio debe superar un umbral en forma progresiva. Si se hacen los mismos ejercicios todos los días, no permitirá que el organismo se regenere.

- **Principio de carga creciente**

Se deberá ir incrementando periódicamente la actividad física tanto en volumen como en intensidad.

- **Principio de la carga continuada**

Consiste en ir alternando los días de actividad física con los días de descanso, es decir no realizar ejercicios dos días seguidos y luego dejar de hacerlos durante el resto de la semana.

- **Principio de la relación óptima entre el esfuerzo y el descanso**

Esto significa el descanso que deberá seguir al ejercicio físico después del desequilibrio a que este conduce. Realizar ejercicio físico todos los días podría no es conveniente porque puede existir la posibilidad de que los músculos y articulaciones no se recuperen suficientemente.

- **Principio de adaptación a la edad**

Mediante este principio conocemos que es necesario plantear el nivel máximo de esfuerzo para el corazón de acuerdo a la edad. Una fórmula universal es la siguiente: La frecuencia máxima se calcula con el factor numérico de 220 menos la edad del educador y el resultado de esta operación deberá medirse en latidos cardiacos. Una forma práctica de calcularla sería la siguiente: Una vez realizada la parte final de su acondicionamiento físico, se debe contar los latidos cardiacos por minuto, si estos fueron de 180 por minutos y tiene cuarenta años de edad. La operación de restar 220 de 40 da 180, lo que significaría que no se puede pasar de ahí. Por lo tanto el ejercicio físico recomendado es de tres a cuatro veces a la semana con un trote de preferencia lento con una duración superior a los 25 minutos.

Contraindicaciones del ejercicio físico

Al realizar ejercicios físicos se deberán en cuenta las siguientes contraindicaciones:

Contraindicaciones absolutas:

Este tipo de contraindicaciones impiden la realización de cualquier tipo de ejercicio

- Insuficiencia renal, hepática, pulmonar y cardíaca
- Enfermedades infecciosas agudas y crónicas
- Enfermedades no controladas como la anorexia nerviosa
- Inflamaciones del sistema músculo-esquelético en fase aguda
- Enfermedades que produzcan vértigos

Contraindicaciones relativas:

Son aquellas que impiden la práctica de cierto tipo de ejercicio pero permite el realizar otros. En función del deporte podríamos mencionar:

Deportes de contacto: Retraso en el crecimiento y maduración, Enfermedades hemorrágicas, Hernias, Epilepsia

Deportes de agua: Otitis, sinusitis y conjuntivitis

Deportes llevados a cabo en ambientes calurosos: Obesidad desmedida

Deportes llevados a cabo en ambientes fríos: Asma

Contraindicaciones temporales:

En el caso de tener enfermedades temporales o transitorias como gripe, bronquitis etc., es recomendable esperar a que se supere totalmente las mismas para volver a ejercitarse. (e-ducativa.catedu.es, 2016)

La bailoterapia como ejercicio físico

El sitio (Tenesaca, 2012) hace referencia a Leonardo Hernández que expresa: “La bailoterapia consiste en hacer ejercicios físicos llevados al baile lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprenderé, hacer bastante ejercicio cardiovascular y en los más mayores trabajar la mente contra el mal de Alzheimer” y a Pedro Moreno que dice “La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal”

De estas afirmaciones podemos colegir varios elementos que conjugados dan como resultado esta disciplina: Ejercicio físico, baile y terapia. La importancia del ejercicio físico para el docente con la finalidad de amortiguar el impacto de los problemas laborales respecto del ejercicio de la docencia y mejorar su estilo de vida, el baile como una actividad asociada a la diversión, la recreación, el esparcimiento, el culto religioso, el festejo es decir, la socialización de grupos y la terapia entendida como sesiones de sanación.

1.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CONSIDERANDO

Que la Ley de Educación Física, Deporte y Recreación fue promulgada mediante decreto supremo No. 2347, del 21 de marzo de 1978, publicado en el Registro Oficial No. 556 del 31 de marzo del mismo año.

Que la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, expedida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia

y la Cultura, el 21 de noviembre de 1978 en su artículo primero dice: "La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos".

Que el artículo 82 de la Constitución Política de la República dispone que el Estado debe proteger, estimular y promover el deporte;

Que las diferentes reformas a la Ley no han respondido a las necesidades de una adecuada estructura del deporte formativo, recreacional y de alto rendimiento; lo que ha provocado duplicidad de esfuerzos y confusión de facultades organizativas.

Que es necesario armonizar los Principios Constitucionales con una nueva Ley actualizada, eficaz y de mayor jerarquía que logre la solución de las necesidades del deporte nacional.

Que es imprescindible la creación de un organismo rector del deporte nacional, conformado por los representantes de los principales estamentos deportivos, que esté presidido por un funcionario fuertemente vinculado al Gobierno Nacional, con rango de Ministro de Estado, de libre nombramiento y remoción por el Presidente de la República.

CAPITULO II

2.1 Metodología.

El presente trabajo investigativo se lo realizara con el personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña del Cantón Yaguachi, donde se pretende disminuir los niveles de ansiedad en cada uno de ellos, planteando una propuesta factible que se adapte a la realidad y el entorno de la institución tomando en consideración la parte humana y el desarrollo personal de toda la comunidad educativa. Para obtener información se utilizara diferentes técnicas de manera directa e indirecta las cuales nos permitirán tener una perspectiva clara de la situación del problema.

Diseño Metodológico

El presente proyecto está desarrollado en base a una realidad que es notable en los involucrados como son los niveles de ansiedad y estrés que presentan durante su jornada laboral lo cual dificulta en el proceso de enseñanza a los estudiantes, la ausencia de un espacio físico donde el personal docente pueda realizar actividades que les permitan mejorar su estilo genera que elabore un manual donde se les brindara al personal docente herramientas y técnicas adecuadas para poder relajarse y descargar todas las emociones reprimidas mediante la bailoterapia.

Tipo de Estudio

Investigación Descriptiva: El proyecto investigativo utilizara el método de análisis donde de esta manera se podrá lograr tener un objetivo claro de la situación que está siendo tomada en cuenta en la investigación ya que de esta forma se podrá llevar un mejor control de toda la información recabada.

Muestreo No Probabilística

La muestra que se empleara en el presente trabajo investigativo ha sido escogida debido a la cantidad de situaciones externas que ha provocado la acumulación de estrés y altos niveles de ansiedad en los docentes de la institución educativa Rosaura Maridueña del Cantón Yaguachi.

Población

La cantidad de sujetos intervenidos para la elaboración del presente proyecto es de 20 docentes de las jornadas matutina y vespertina para de esta manera poder intervenir en cada uno de ellos logrando generar un ambiente de convivencia armónica en el personal docente, para que luego durante su jornada pedagógica brinde todas las estrategias adecuadas a sus estudiantes y tener así el beneficio para toda la comunidad educativa.

Población y Muestra

| ESTRATO | CANTIDAD | DESCRIPCIÓN |
|------------------|----------|-------------|
| Personal docente | 20 | POBLACIÓN |
| Personal docente | 20 | MUESTRA |

Métodos Teóricos

Histórico - Lógico: Se utilizó con el propósito de interpretar el fenómeno objeto de estudio en sus partes e interacción como un todo, con el objetivo de determinar lo esencial en la bibliografía consultada, en relación con la preparación, sacar conclusiones y ofrecer los argumentos que

fundamentan el problema, su descripción, así como en la elaboración de la estrategia metodológica.

Análisis- Síntesis, Inducción- Deducción: Estos métodos permiten analizar, sintetizar, inducir, deducir y organizar determinados fundamentos teóricos de las bibliografías, revistas, documentos y trabajos científicos relacionados con el tema.

Recopilación de Información

El trabajo investigativo se lo realizo en la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña del Cantón Yaguachi perteneciente a la provincia del Guayas.

Técnicas e instrumentos de investigación

Entrevista: Mediante la aplicación de esta técnica se pudo tener una perspectiva con enfoques diferentes respecto a la bailoterapia debido a que actualmente todavía se considera que la misma solo se la aplica a un grupo determinado de personas haciendo referencia al género femenino.

Encuesta:Se realizó la encuesta al personal administrativo y docente de la institución educativa que es objeto de estudio en la investigación, mediante un cuestionario el cual está conformado por cinco preguntas con opciones múltiples la que permiten conocer las opiniones de los involucrados.

2.2 Impactos del Proyecto

Análisis de Impactos

La investigación se sustenta en un análisis técnico de los impactos que en las diferentes áreas o ámbitos que genere el proyecto en el contexto del mismo.

- Se selecciona un rango de niveles de impacto positivos y negativos de acuerdo a la siguiente tabla:

| | |
|----|------------------------|
| -3 | Impacto alto Negativo |
| -2 | Impacto medio Negativo |
| -1 | Impacto bajo Negativo |
| 0 | No hay Impacto |
| 1 | Impacto bajo Positivo |
| 2 | Impacto medio Positivo |
| 3 | Impacto alto Positivo |

Para el presente análisis de impactos se ha empleado lo siguiente:

Se determina varias áreas o ámbitos generales en las que el proyecto influirá positiva o negativamente en el presente proyecto se ha determinado las áreas social, económico, científico.

Impacto Socio Cultural

Análisis

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para que los docentes creen una conciencia y responsabilidad sobre su actividad física, en la realidad social que hay en su ámbito cómo docentes, se podrán convertir en docentes con iniciativas y participación para contribuir en el mejoramiento de la calidad educativa, deporte, baile, sus valores y acciones como seres humanos.

| Nivel de impacto | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Total |
|---|----|----|----|---|---|---|---|----------|
| Mejoramiento Físico | | | | | | | X | 3 |
| Generación de una nueva alternativa para mejorar padecimientos de los docentes. | | | | | | | X | 3 |
| Contribuir en el proceso de enseñanza y aprendizaje. | | | | | | | X | 3 |
| TOTAL | | | | | | | | 9 |

Impacto Social = $9/3 = 3$

Nivel de impacto social = **Impacto alto Positivo**

Impacto Económico

Análisis

El impacto económico de este proyecto se justifica en evitar la visita de diferentes especialistas, a través de la implementación de un Manual de Bailoterapia como alternativa para la incorporación de la práctica del Ejercicio Físico.

| Nivel de impacto | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Total |
|---|----|----|----|---|---|---|---|----------|
| Evitar acudir a un especialista por padecimientos o | | | | | | | X | 3 |
| TOTAL | | | | | | | | 3 |

Impacto económico = $3/1 = 3$

Nivel de impacto económico = **Impacto alto Positivo.**

Impacto Científico

Análisis

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para crear materiales didácticos para la incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico, La Escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña” podrá contar desde ahora con un material de estudio que no solo oriente su proceder pedagógico, sino que al mismo tiempo les permita profundizar en sus conocimientos teóricos sobre el tema.

| Nivel de impacto | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Total |
|--------------------------|----|----|----|---|---|---|---|----------|
| Material didáctico | | | | | | | X | 3 |
| Publicación de artículos | | | | | | | X | 3 |
| TOTAL | | | | | | | | 6 |

Impacto científico = $6/2 = 3$

Nivel de impacto científico = **Impacto alto Positivo.**

Impacto General

Análisis

El impacto a nivel general que dará el proyecto será de 2, lo cual constituye un impacto positivo medio.

Esto implica que al ser un impacto positivo medio, los docentes de la Unidad Educativa serán beneficiados como también será un gran aporte para la Escuela en general.

| Nivel de impacto | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | TOTAL |
|------------------------|----|----|----|---|---|---|---|-------|
| Impacto socio cultural | | | | | | | x | 3 |
| Impacto económico | | | | | | | x | 3 |
| Impacto científico | | | | | | | x | 3 |
| Total | | | | | | | | 9 |

Total de impacto General $=9/3 = 3$

Nivel de impacto General = Impacto Positivo Medio.

2.3 RECURSOS HUMANOS

Docentes de la Escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña”

Recursos financieros para la elaboración del proyecto.

| Material | Unidad de medida | Costo unitario | Cantidad | Costo total |
|------------|------------------|----------------|----------|-------------|
| | | USD | | USD |
| Papel (A4) | Resma | 4.00 | 1 | 4,00 |
| CD-RW | U | 3.00 | 1 | 3,00 |
| IMPRESIÓN | U | 26.00 | 3 | 78.00 |
| Total | | | | 85,00 |

Objetivo: Conocer las necesidades, costumbres, gustos, preferencias, padecimientos y posibilidades que tienen los docentes.

1.- ¿Conoce usted los beneficios que puede aportar el ejercicio físico al desempeño del docente?

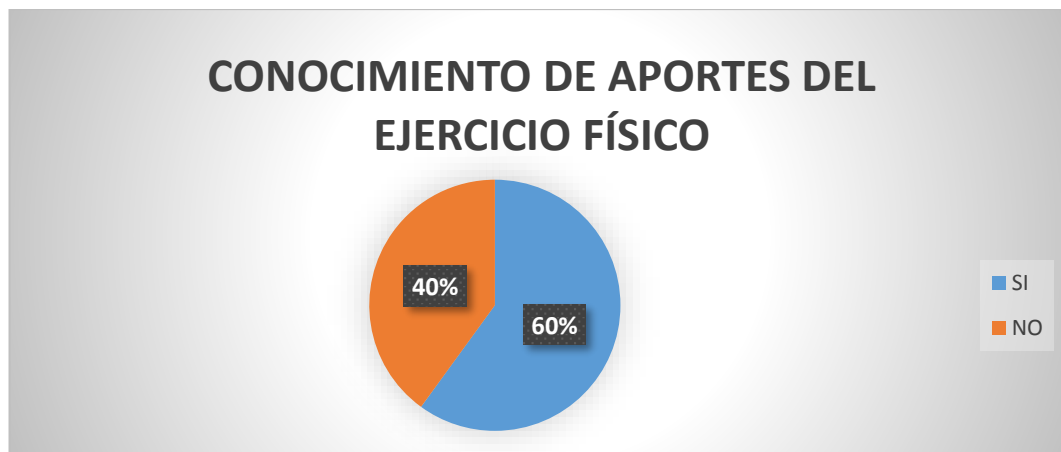
Tabla. 1

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|--|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Conocimiento de aportes del ejercicio físico | 12 | 60% | 8 | 40% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico: 1



Análisis del gráfico # 1:

Esta pregunta dio como resultado que el **60%** de los docentes tienen conocimiento del beneficio del ejercicio físico, mientras que el **40%** de ellos desconocen de esta actividad.

2.- ¿Usted realiza de forma sistemática actividades físicas recreativas o la práctica de un deporte determinado?

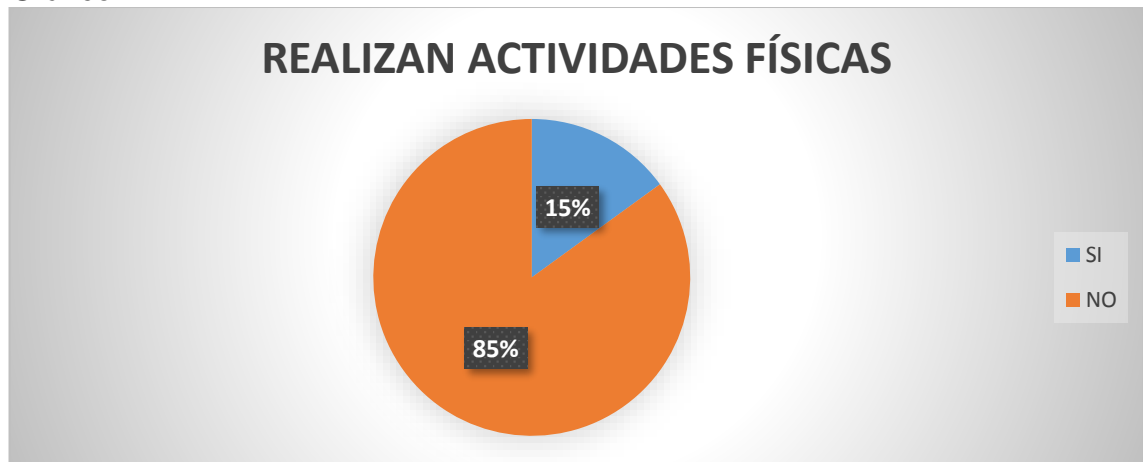
Tabla. 2

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|------------------------------|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Realizan Actividades físicas | 3 | 15% | 17 | 85% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico: 2



Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Análisis del gráfico # 2:

El **85%** de los docentes respondieron que si realizan Actividades Físicas en sus tiempos libres, mientras que el **15%** de aquellos respondieron que no realizan ningún tipo de Actividades Físicas debido a su tiempo de trabajo o estudios.

3.- ¿Usted, Sufre de algunos de los siguientes padecimientos, (**ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN**)?

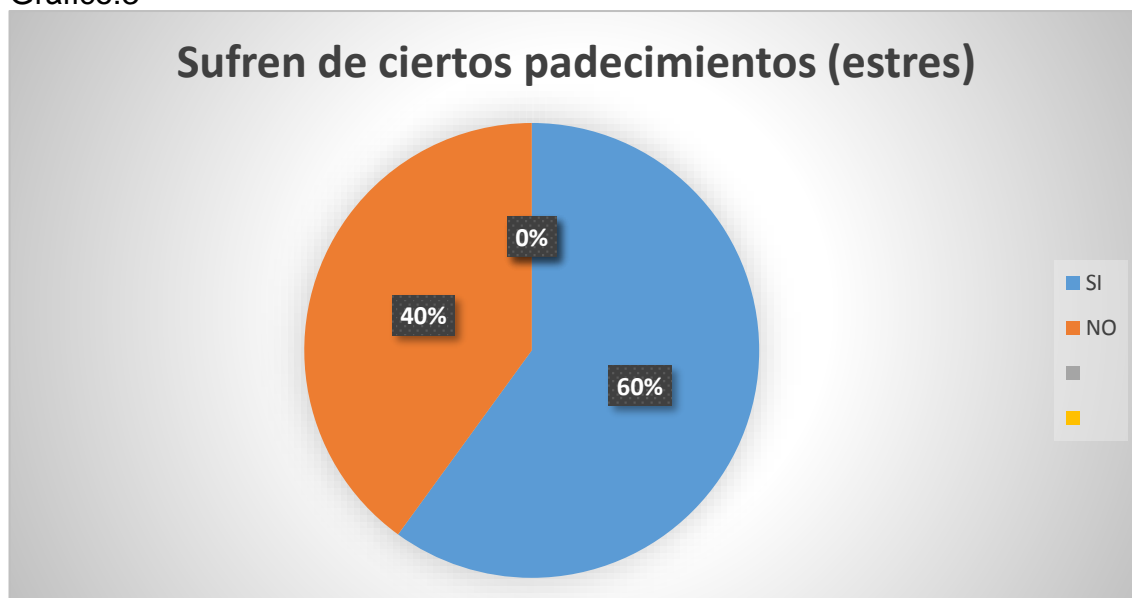
Tabla:3

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|--|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Sufre (ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN)? | 16 | 80% | 4 | 20% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico:3



Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Análisis del gráfico # 3:

Esta pregunta dio como resultado que el **60%** de docentes padecen de Estrés, ansiedad y depresión, pero el **40%** de ellos dijeron que no padecen de ningún tipo de estas afecciones.

4.- ¿Usted ha sido convocada para realizar algún tipo de actividad física recreativa o deportiva en su tiempo libre por autoridades u otra persona de la unidad educativa?

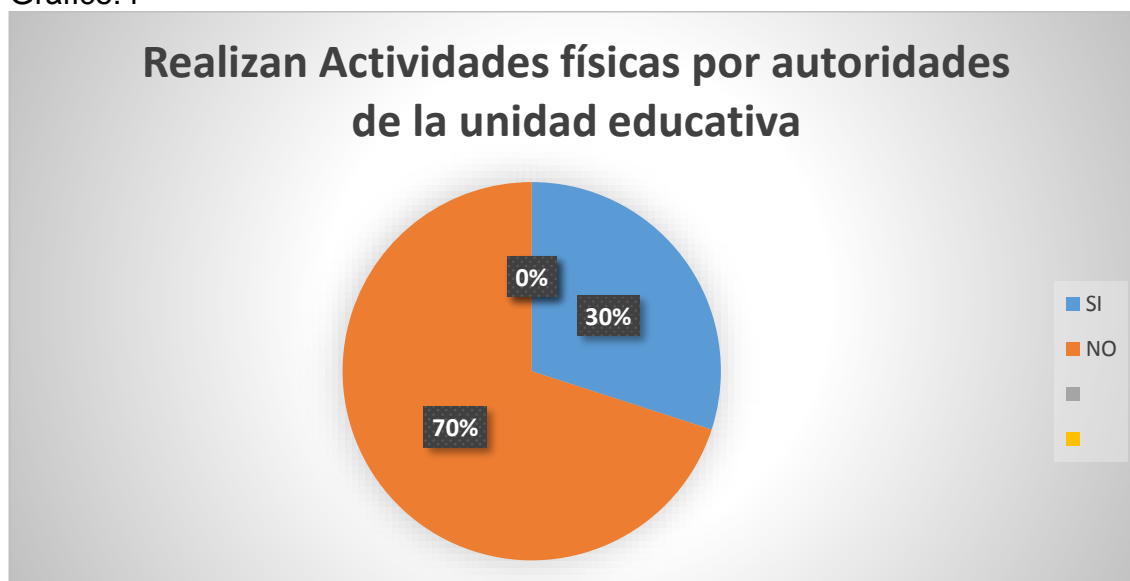
Tabla:4

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|--|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Realizan Actividades físicas por autoridades de la unidad educativa. | 6 | 30% | 14 | 70% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico:4



Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Análisis del gráfico # 4:

En un **70%** de los docentes respondieron que si son convocados a realizar Actividades Físicas en sus tiempos libres por parte de otras personas de la Unidad Educativa, **el 30%** dijeron que no lo realizaban a pesar de tenerlo en la misma institución.

5.- ¿Le gustaría a usted realizar ejercicios físicos dosificados, planificados, dirigidos y sistemáticos?

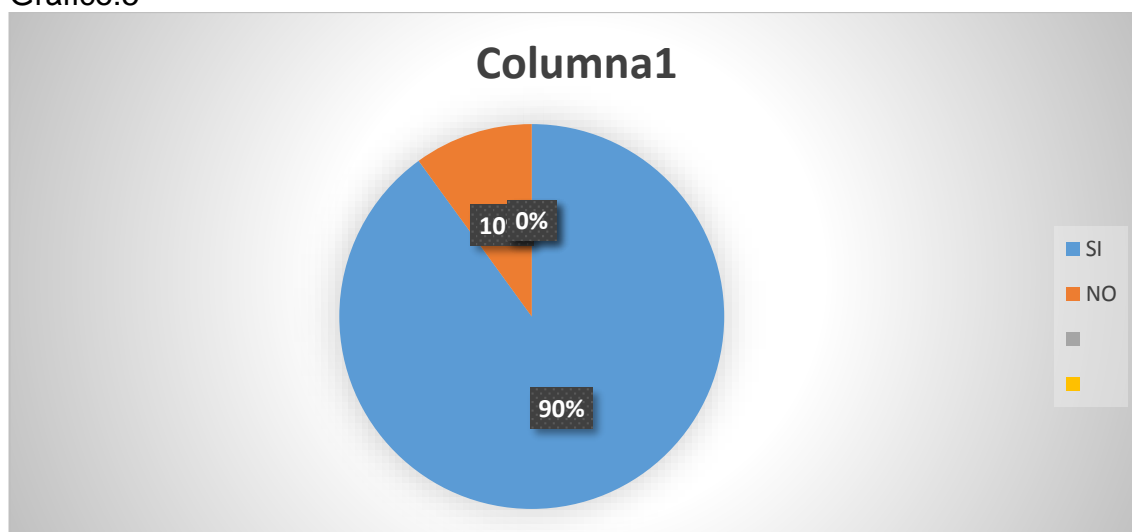
Tabla:5

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|---------------------------------|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Efectuarían ejercicios físicos. | 18 | 90% | 2 | 10% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico:5



Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Análisis del gráfico # 5:

Aquí el **90%** de docentes pertenecientes a la escuela de Educación Básica "ROSAURA MARIDUEÑA" respondieron que si les gustaría recibir ejercicios planificados que se puedan dar en sus tiempos libres y un **10%** dijo que no debido a sus quehaceres del hogar y motivos de viaje.

6.- ¿Usted le gustaría realizar los ejercicios combinados con la música (aerobic, bailoterapia)?

Tabla:6

| INDICADOR | RESPUESTAS DE DOCENTES | | | |
|---------------------------------|------------------------|-----|----|-----|
| | SI | % | NO | % |
| Realizar ejercicios con música. | 16 | 80% | 4 | 20% |

Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.
Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Gráfico:6



Fuente: personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.
Elaborado: Jessenia Rizzo Quinto.

Análisis del gráfico # 6:

El **80%** de docentes respondieron de que si les gusta la idea de realizar ejercicios con música para tener un ambiente agradable y divertido, pero el **20%** dijo que no les gusta realizar ejercicios con música.

CAPÍTULO III

3.1 PROPUESTA

TITULO

Manual de Bailoterapia como alternativa de incorporación a la práctica sistemática del ejercicio físico.

3.2 JUSTIFICACION DE LA PROPUESTA

El personal docente de la escuela que es objeto de estudio en el presente proyecto se tiene que enfrentar diariamente a situaciones propias de su vocación y su profesión.

La irresponsabilidad de los padres de familia y su falta de compromiso en el proceso educativo han conllevado a que los docentes asuman grandes retos en lo que respecta a la educación de los niños y adolescentes considerando que esta población de la sociedad atraviesa por varios problemas sociales los cuales dificultan su estilo de enseñanza, por lo general los niños buscan en los docentes aquel espacio que a veces en casa no cuentan debido al trabajo, el tipo de familia entre otros por lo que el docente también se convierte en amigo de sus estudiantes llevando cuesta encima el de guiar a los futuros de la sociedad. Entonces porque no brindarle a ese personal docente un espacio de relajación donde se pueda liberar de todas las cargas emocionales negativas que se generan con el transcurso de su jornada laboral.

El manual de Bailoterapia que se implementara en la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña comprenderá de varios ritmos los cuales permitirán al personal docente liberar tensión y a la vez mantenerse en buen estado físico, con una rutina de ejercicios sencillos pero a la vez con grandes resultados para beneficio de la salud.

3.3 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

OBJETIVO GENERAL

Influir en el desarrollo personal y emocional del personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña del Cantón Yaguachi perteneciente a la provincia del Guayas para de esta manera mejorar su rendimiento en el campo laboral y personal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr la Sustitución de las actividades habituales sedentarias y que se adquiera el uso de ejercicios físicos sistemáticos.
- Concienciar en la comunidad educativa con especial énfasis en el personal docente de la importancia de la bailoterapia para el adecuado desarrollo personal y mental de las personas.
- Ejecutar adecuadamente la bailoterapia para la formación de hábitos de realización sistemáticas de ejercicios físicos.

3.4 MANUAL DE BAILOTERAPIA Cómo incorporar a la práctica sistemática del ejercicio físico a los docentes de la escuela de educación básica “Rosaura Maridueña” **del Cantón Yaguachi.**

Tema: Conferencias

Importancia de la práctica sistemática del ejercicio físico y cuáles son los beneficios que reporta el ejercicio físico e Importancia de la actividad Física y el peso ideal para un correcto estado de salud en los docentes de la escuela de Educación Básica “Rosaura Maridueña” del Cantón Yaguachi.

Metodología: Los días 11 y 12 de Abril del 2016 se da una charla sobre los beneficios de la Actividad Física siendo asistentes los docentes después de terminada su jornada de clases a la sala de cómputo de la

escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña, con una duración de 30 minutos en esos 2 días.

Ejercicio # 1

Merengue (Básico)

Objetivo:

Contribuir al mantenimiento y desarrollo de la musculatura de brazos y muslos.

Metodología: Los docentes se ubicaran en el patio de la escuela teniendo como formación una escuadra, se utilizaran diferentes temas de merengue según los gustos de los docentes este ritmo musical tendrá duración de 1 hora clase con diferentes pasos.

Composición:

1. P.Inicial: Parado imitación de la marcha, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.
2. P.Inicial: Parado básico del merengue comenzando con la pierna izquierda brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.
3. P.Inicial: Parado básico del merengue, comenzando con la pierna derecha, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.
4. P.Inicial: Parado básico del merengue, comenzando con giro con la pierna derecha, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

5. P.Inicial: Parado básico del merengue, comenzando con giro con la pierna izquierda, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

6. P.Inicial: Parado básico del merengue, alternar con giro con la pierna izquierda y derecha, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

7. P.Inicial: Parado básico del merengue, alternar con giro con la pierna izquierda y derecha, brazos flexionados por los antebrazos al pecho.

Ejercicio # 2.

Merengue (básico).

Objetivo:

Reafirmar cuádriceps y brazos

Metodología: Los docentes se ubicaran en el patio de la escuela teniendo como formación una escuadra, se utilizaran diferentes temas de merengue según los gustos de los docentes este ritmo musical tendrá duración de 1 hora clase con diferentes pasos.

Composición:

1. P.Inicial: Parado, manos en la cintura, básico del merengue, con la pierna derecha y alternar.

2. P.Inicial: Parado, básico del merengue comenzando con la pierna derecha con semiflexión de rodilla al frente, el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, el derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

3. P.Inicial: Parado, básico del merengue comenzando con la pierna izquierda realizarse semiflexión de rodilla al frente, el brazo izquierdo

flexionado a la altura del pecho, el derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

4. P.Inicial: Parado, básico del merengue comenzando con la pierna izquierda realizarsemiflexion de rodilla al frente, girando, el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, el derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

5. P.Inicial: Parado, básico del merengue comenzando con la pierna derecha realizarsemiflexion de rodilla al frente, girando, el brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, el derecho extendido horizontal alternar la posición de los brazos.

Ejercicio # 3

Chapeando (salsa y cumbia)

Objetivo: tonificación de la musculatura de los muslo, glúteos y el de tríceps.

Metodología:

Se utilizara un parlante y una flash memori con ritmos musicales Salsa y Cumbia, los docentes tendrá una formación de parejas ubicándose en el patio de la escuela estos ritmos tendrán una duración de 1 hora clase paso a paso.

Composición:

1. P.Inicial: Parado, brazo derecho arriba imitando tener un machete en la mano, sacarpierna derecha con giro diagonal al frente, flexionando la rodilla, y flexión delantebrazo y flexión del tronco, brazo izquierdo atrás.
2. P.Inicial: Parado, Marcha.
3. P.Inicial: Parado, brazo izquierdo arriba imitando tener un machete en la mano,sacar pierna izquierda con giro diagonal al frente, flexionando la rodilla, y flexión delantebrazo con flexión del tronco, brazo izquierdo atrás.

Ejercicio # 4

Salsa. P.I (Básico)

Objetivo: trabajar la musculatura supra- escapular.

Metodología:

Los docentes se ubicaran en el centro del patio de la escuela teniendo como formación triángulos entre 5 docentes, se utilizara un parlante y una flash memori con el ritmo musical salsa. Este baile tendrá como duración 1 hora clase.

Composición:

1. P.Inicial: Parado, imitación Salsa. (Básico) con desplazamiento a los laterales, brazoizquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendido horizontal alternar laposición de los brazos.
2. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico) con desplazamiento y giro por el lateral derecho, brazo izquierdo flexionado a la altura del pecho, derecho extendidohorizontal alternar la posición de los brazos.
3. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico) con desplazamiento y giro por el lateral izquierdo, brazo derecho flexionado a la altura del pecho, izquierdo extendidohorizontal alternar la posición de los brazos.

4. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico), desplazamiento con apoyo atrás de la pierna derecha alternado, con la izquierda adelante realizar apertura.
5. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico), desplazamiento con apoyo atrás de la pierna izquierda alternado, con la adelante derecha realizar apertura.
6. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico), desplazamiento realizando paso con pierna derecha delante e izquierda atrás, flexión ventral con círculo de brazos al frente.
7. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico), desplazamiento realizando paso con pierna izquierda delante la derecha atrás, flexión ventral con círculo de brazos al frente.
8. P.Inicial: Parado imitación Salsa. (Básico), desplazamiento, con giro de la cadera realizar apertura de brazos alternando.

Ejercicio # 5

Merengue y disco. Ejecutar el paso toque.

Objetivo: trabajo supra- escapular, espalda baja glúteos.

Metodología: Durante 1 hora los docentes tendrán que observar y ejecutar pasos de merengue y música disco el cual lo realizarán en una formación de parejas ubicados en el centro del patio de esta institución, para aquello utilizaremos un parlante y una flash memori con ritmos de merengue y música disco según los gustos de los Docentes.

Composición:

1. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, con manos en la cintura.
2. P.Inicial: Parado ejecutar paso toque con manos en la cintura y elevación de muslo por el lateral derecho.

3. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura y elevación demuslo por el lateral derecho combinado con manos en la nuca.
4. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura y elevación demuslo por el lateral derecho combinado con manos en la nuca flexionandotronco a la derecha.
5. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura.
6. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura y elevación de muslo por el lateral izquierdo.
7. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura y elevación demuslo por el lateral izquierdo combinado con manos en la nuca.
8. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura y elevación demuslo por el lateral izquierdo combinado con manos en la nuca flexionandotronco a la derecha.

Ejercicio # 6

Fusión y disco. Ejecutar el paso toque

Objetivo: fortalecer espalda baja glúteos y bíceps

Metodología: Utilizaremos un parlante y una flash memori con ritmos musicales como fusión y música disco, los docentes se ubicaran en el centro del patio de la institución en diferentes lugares de este siguiendo la melodía musical efectuando diferentes pasos este baile tendrá duración de 1 hora.

Composición:

1. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura.

2. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en la cintura, realizar la flexión de los ante brazos al frente.
3. P.Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en cintura, realizar la flexión de los ante brazos al frente y piernas flexionadas a la cola.
4. P. Inicial: Parado ejecutar pasó toque con manos en cintura, realizar la flexión de los antebrazos al frente y piernas flexionadas a la cola y alternar con rodilla al pecho.

Ejercicio # 7

Merengue, fusión. Ejecutar el paso L.

Objetivo: fortalecer la musculatura espalda baja glúteos tríceps y supra escapular.

Metodología: Los docentes se ubicaran en el centro del patio formando una escuadra esto se realizara después de la jornada de trabajo utilizando parlantes, pendrives de acuerdo al ritmo musical que se vaya a trabajar en ese día. Para este ritmo musical utilizaremos 1 hora diaria paso a paso.

Composición:

1. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, con manos en la cintura.
2. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, con manos en la cintura, realizar la L hacia el lateral derecho.
3. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, con manos en la cintura, realizar la L hacia el lateral izquierdo.
4. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque con manos en la cintura, realizar la L completa.
5. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa brazos en apertura

6. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, brazos en apertura, con rodilla al pecho.
7. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, brazos en apertura, tocar talón izquierdo.
8. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, brazos en apertura, tocar talón derecho

Ejercicio # 8

Fusión y disco con el paso L

Objetivo: Trabajo de hombros y escapulares

Metodología: Utilizaremos un parlante y una flash memori con las músicas fusión y disco para realizar el paso en L. Los docentes se ubicaran en el centro del patio formando parejas en diferentes espacios de este, la duración de esta clase será de 1 hora diaria.

Composición:

1. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque con manos en la cintura.
2. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque con manos en la cintura, realizar la completa.
3. P.Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, realizar flexión y extensión brazos de (remo).
4. P. Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, realizar flexión y extensión brazos de (remo), y rodilla al pecho alternando.
5. P. Inicial: Parado ejecutar el paso toque, realizar la L completa, realizar flexión y extensión brazos de (remo), realizar la V alternando.

Ejercicio # 9

Fusión y disco

Objetivo: Trabajo de hombros, escapulares, muslos y piernas

Metodología: Los docentes se formaran en el patio de la institución realizando escuadras para esto necesitaremos un parlante y un pendrive con los ritmos musicales adecuados a aplicar, en el tiempo de 1 hora diaria.

Composición:

1. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura.
2. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura, realizar paso cruzado al lateral derecho.
3. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral derecho, realizar flexión y extensión brazos de (remo).
4. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral derecho, realizar flexión y extensión brazos de (remo), talones a la cola en los laterales.
5. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral derecho, realizar flexión y extensión brazos de (remo), talones a la cola y con rodilla al pecho en los laterales.
6. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura
7. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura, realizar paso cruzado al lateral izquierdo.
8. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral izquierdo, realizar flexión y extensión brazos de (remo).

9. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral izquierdo, realizar flexión y extensión brazos de (remo), talones a la cola en los laterales.

10. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque, realizar paso cruzado al lateral izquierdo, realizar flexión y extensión brazos de (remo), talones a la cola y con rodilla al pecho en los laterales.

11. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura

12. P.Inicial: Parado, ejecutar el paso toque con manos en la cintura, realizar paso cruzado al lateral derecho y realizar talones a la cola con flexión y extensión brazos de (remo), ejecutar el paso cruzado al lateral izquierdo, en el centro realizar rodilla al pecho, ejecutar el paso toque realizar paso cruzado al lateral izquierdo y realizar talones a la cola con flexión y extensión brazos de (remo).

CONCLUSIONES

Los manuales teóricos, fisiológicos, psicológicos
y las directrices presentes que concurren del laboratorio

tiempo libre señalan el significado y rol que juega la actividad física recreativa de los docentes como una iniciativa sana y cultural para su trabajo integral dentro de la vida social de la colectividad.

El dictamen del estado inicial admitió conocer la escasa realización de actividades deportivas recreativas, la poca sistematicidad y el inadecuado seguimiento y atención de los jefes distritales para garantizar la ocupación sana del tiempo libre de los Docentes.

Las actividades de Bailoterapia sana se hicieron para ayudar a disminuir padecimientos (ESTRÉS, DEPRESIÓN Y SEDENTARISMO) de los Docentes, atendiendo a sus gustos y preferencias se aplicaron con resultados significativos en la Escuela de Educación Básica "Rosaura Maridueña" del Cantón Yaguachi, a partir de sus características y motivaciones.

El manual de actividades físicas recreativas es el efecto del examen integral del basamento teórico y derivación, al ser evaluado de forma positiva contribuye a mejorar las actividades diarias de los Docentes dando contradicción positiva al inconveniente de la averiguación programada.

RECOMENDACIONES

- Continuar con el proceso de la bailoterapia para de esta manera tener mejores resultados en todos los aspectos como el físico y el psicológico.
- Comprometer a toda la comunidad educativa para que se integren en el proceso de la bailoterapia manteniendo así la relación tripartita de personal docente, padre de familia y estudiante.

BIBLIOGRAFIA

- Barros, N; Turíbio L., (1997),
Ejercicio, salud y desempeño físico. San Paulo (Atheneu),
- Colectivo de autores. (1990) *Temas de psicología para maestros* [on-line], descargado: 3 de octubre de 2009, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona" (Editorial Pueblo y Educación), La Habana, (Cuba), Disponible en:
<www.laguiadegrancanaria.com>.
- Costa, I., S/A. *Gimnasia Laboral* [on-line], descargado: 26 de junio de 2010, Disponible en:
<<http://pessoal.onda.com.br/kikopers/>>.
- Dumith, S. (2008) "Propuesta de un modelo teórico para la adopción de la práctica de actividad física". *Revista Brasileira de Actividad Física y Salud*, Volume 13, Número 2.
- Dumith, S. (2008) "Propuesta de un modelo teórico para la adopción de la práctica de actividad física". *Revista Brasileira de Actividad Física y Salud*, Volume 13, Número 2.
- García, A., (2003). *Actividad física beneficios para la salud*. [on-line], descargado: 3 junio de 2009, Revista Digital, Buenos Aires, (Argentina) Año 9 - Nº 63, Disponible en
- Lima, V., (2007), *Gimnasia laboral: actividad física en ambiente de trabajo* (3ª Edición), San Paulo, Phorte (Brasil).
- Murta, S.; Troccoli, B., (2004), *Evaluación de intervención en estrés*

ocupacional,(Psicología. Teoría e investigación, v. 20, n. 1), Brasilia (Brasil), pp.39-47.

Pereira C.,(2001), *La gimnasia laboral en forma de entrenamiento como uno de los factores contribuyentes a la salud integral en ambiente de trabajo: intereses y opiniones de los funcionarios.*

<http://www.efdeportes.com>>.

Anexo 1

Encuesta realizada al personal docente de la Escuela de Educación Básica Rosaura Maridueña.

Estimado docente, después de saludarle y desearle éxito en su importante labor, el motivo de dirigirme a usted es con el objetivo de obtener la información necesaria para mi investigación y para eso es necesario que responda las siguientes preguntas con la seriedad y veracidad, que siempre lo ha caracterizado.

Gracias

Objetivo:

Conocer las necesidades, costumbres, gustos, preferencias, padecimientos y posibilidades que tienen los docentes.

1.- ¿Conoce usted los beneficios que puede aportar el ejercicio físico al desempeño del docente?

Si _____ No _____

2.- ¿Usted realiza de forma sistemática actividades físicas recreativas o la práctica de un deporte determinado?

Si _____ No _____

3.- ¿Usted, Sufre de algunos de los siguientes padecimientos, **(ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN)**?

Si _____ No _____

4.- ¿Usted ha sido convocada para realizar algún tipo de actividad física recreativa o deportiva en su tiempo libre por autoridades u otra persona de la unidad educativa?

Si _____ No _____

5.- ¿Le gustaría a usted realizar ejercicios físicos dosificados, planificados, dirigidos y sistemáticos?

Si _____ No _____

6.- ¿Usted le gustaría realizar los ejercicios combinados con la música (aerobic, bailoterapia)?

Si _____ No _____

