



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo de investigación presentado previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN CULTURA FÍSICA

**“Transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la
danza”**

AUTORA: Joselyne Cecibel Chunga Moreira

TUTOR: Ph. D. Antonio Ricardo Rodriguez Vargas

GUAYAQUIL – ECUADOR

2021



DIRECTIVOS

**Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.
DECANO**

**Lic. July Fabre Cavanna, Mgtr.
COORDINADORA ACADÉMICA**

**Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.
SECRETARIO**

ANEXO VI. - CERTIFICADO DEL DOCENTE-TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Guayaquil, 15/03/ 2021
Sr. /Sra.

Lic. July Fabre Cavana. Mg.

DIRECTOR (A) DE LA CARRERA

FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación **Transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la danza** del estudiante **Joselyne Cecibel Chunga Moreira**, indicando que ha cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que el estudiante **Joselyne Cecibel Chunga Moreira**, está apto para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,



Universidad de Guayaquil

LIC. Antonio Rodríguez Vargas PhD.

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACION.

C.I. 0909020257

FECHA: 15/03/2021

ANEXO VII.- CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado Phd. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas, tutor del trabajo de titulación certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por Joselyne Cecibel Chunga Moreira , con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciada en Cultura Física

Se informa que el trabajo de titulación: Transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la danza ,ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio (indicar el nombre del programa antiplagio empleado) quedando el 7 % de coincidencia.



Original

Document information

Analyzed document	TESIS CHUNGA.docx (D98346234)
Submitted	3/15/2021 6:04:00 AM
Submitted by	enrique brito
Submitter email	profe_alex7501@hotmail.com
Similarity	7%
Analysis address	enrique.britot.ug@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Document	Similarity	Count
SA	CAPITULO 1 tesis_LII,III ACL.docx Document CAPITULO 1 tesis_LII,III ACL.docx (D11250322)	88	1
W	URL: https://www.bailarinas.eu/el-pie-ideal-para-utilizar-puntas-de-ballet/ Fetched: 5/10/2020 6:33:01 PM	88	15
W	URL: http://www.feel-like-dancing.com/tiendadeballet/anatomia-y-tipos-de-pie-en-el-ball... Fetched: 12/3/2020 12:03:52 AM	88	5
SA	tesis biomecanica walter1.docx Document tesis biomecanica walter1.docx (D14605406)	88	1
SA	UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL / TESIS NARCISA LÓPEZ 12-08-19 revisado.docx Document TESIS NARCISA LOPEZ 12-08-19 revisado.docx (D54819620) Submitted by: dario.tapiac@ug.edu.ec Receiver: dario.tapiac.ug@analysis.orkund.com	88	2
SA	tesis.docx Document tesis.docx (D60117100)	88	1

1/24

<https://secure.orkund.com/view/16964445-251036-988649#DccxDgIxDADBV6>



Phd. Antonio Ricardo Rodríguez Vargas

C.I. 0909020257

FECHA: 15/3/2021

ANEXO VIII.- INFORME DEL DOCENTE REVISOR

Guayaquil, 23 de marzo del 2021

Sr. /Sra.

Lic. July Fabre Cavana. Mg.

DIRECTOR (A) DE LA CARRERA DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Envío a Ud. el informe correspondiente a la REVISIÓN FINAL del Trabajo de Titulación **“Transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la danza”** de la estudiante **Chunga Moreira Joselyne Cecibel**. Las gestiones realizadas me permiten indicar que el trabajo fue revisado considerando todos los parámetros establecidos en las normativas vigentes, en el cumplimiento de los siguientes aspectos:

Cumplimiento de requisitos de forma:

El título tiene un máximo de 15 palabras.

La memoria escrita se ajusta a la estructura establecida.

El documento se ajusta a las normas de escritura científica seleccionadas por la Facultad.

La investigación es pertinente con la línea y sublíneas de investigación de la carrera.

Los soportes teóricos son de máximo 10 años.

La propuesta presentada es pertinente.

Cumplimiento con el Reglamento de Régimen Académico:

El trabajo es el resultado de una investigación.

El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.

El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.

El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se indica que fue revisado, el certificado de porcentaje de similitud, la valoración del tutor, así como de las páginas preliminares solicitadas, lo cual indica el que el trabajo de investigación cumple con los requisitos exigidos.

Una vez concluida esta revisión, considero que el estudiante está apto para continuar el proceso de titulación. Particular que comunicamos a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

MARIA

VIRGINIA

ORTEGA LEON

Dra. María Virginia Ortega León, MSc.

C.I. 0601375298

FECHA: 23/marzo/2021



**LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA
PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO
ACADÉMICOS**

Yo, **Joselyne Cecibel Chunga Moreira** con **C.I. No. 0953426301**, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es **“Transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la danza”** son de mi absoluta propiedad y responsabilidad Y SEGÚN EL Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizó el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines no académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil para que haga uso del mismo como fuera pertinente.

JOSELYNE CECIBEL CHUNGA MOREIRA

C.I. 0953426301



AGRADECIMIENTO

Al finalizar este trabajo quiero utilizar este espacio para agradecer a Dios por todas sus bendiciones, a mis padres que han sabido darme su ejemplo de trabajo y honradez y a mi comadre María por su apoyo y paciencia en las casi amanecidas que tuvimos en este proceso del proyecto de estudio.



DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

A mis familia, pero en especial a mis padres José y Cecibel por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera, en especial por apoyarme con el cuidado de mi hija Aitana que fue principal inspiración a seguir y no detenerme ni un segundo. Gracias por inculcar el ejemplo de esfuerzo y valentía. A todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa, aportando a mi formación tanto profesional y como ser humano.

RESUMEN

En la danza, se destaca como un deporte que consiste en desplazarse en una pista de baile o en una zona delimitada bajo unos parámetros y reglamentos impulsados por movimientos que se ejecutan con fuerza, agilidad y equilibrios. En el Ecuador, se representa la danza bajo estándares diferentes manteniendo siempre una trayectoria llena de conocimientos y logros nacionales e internacionales. La danza mantiene un entrenamiento constante, arduo y de preparación física direccionada a la fuerza, equilibrio y resistencia, mostrando las habilidades que permita al bailarín mejorar su técnica ejecutando ejercicios también fuera de la zona de baile. Se pretende con esta investigación desarrollar y establecer una guía de ejercicios especiales que permitan desarrollar y evitar la atrofiación completa de esta zona que desempeña importantísimo papel en el desplazamiento del baile. La presente investigación permite resaltar de todas las características mencionadas una zona fisiológica que desarrolla las habilidades al bailarín, en concepto, miembro inferior el pie. La morfología del pie va cambiando dependiendo de la edad en la que se empieza la práctica dancística y la condición del pie de nacimiento. Esta representación es la pauta inicial del proyecto a presentarse bajo la investigación de otros más a mencionar.

Palabras claves: danza, condición física, morfología del pie, preparación física, zona de baile.

ABSTRACT

In dance, it stands out as a sport that consists of moving around on a dance floor or in a delimited area under parameters and regulations driven by movements that are executed with strength, agility and balance. In Ecuador, dance is represented under different standards, always maintaining a trajectory full of national and international knowledge and achievements. Dance maintains a constant, arduous and physical preparation training aimed at strength, balance and endurance, showing the skills that allow the dancer to improve his technique by executing exercises also outside the dance zone. The present investigation allows me to highlight from all the characteristics mentioned a physiological zone that develops the skills of the dancer, in concept, the lower limb, the foot. The aim of this research is to develop and establish a guide for special exercises that allow the development and prevention of complete atrophy of this area, which plays an important role in the displacement of dance. The morphology of the foot changes depending on the age at which the dance practice begins and the condition of the foot at birth. This representation is the initial guideline of the project to be presented under the investigation of others to be mentioned.

Keywords: dance, dance zone, foot morphology, physical condition, physical preparation.

INDICE

DIRECTIVOS	2
CERTIFICADO DEL TUTOR-REVISOR	3
CERTIFICADO DE PORCENTAJE DE SIMILITUD	4
CERTIFICADO DEL TUTOR-REVISOR	¡Error! Marcador no definido.
LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
Introducción.....	1
Capítulo I	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
➤ Tema.....	2
➤ Título	2
➤ Dominio Universidad de Guayaquil	2
➤ Línea de Investigación de FEDER	2
1.1. Problema de investigación	2
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Formulación del problema	4
¿De qué modo afecta el desconocimiento de la transformación de la morfología del pie durante la práctica de danza en edades de 15 a 20 años del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil?.....	4
1.4. Sistematización del problema	4
1.5. Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos.....	5
1.6. Justificación	5
1.7. Hipótesis/Pregunta de investigación	6
Variables.....	6
1.8. Operacionalización de Variables.....	6
Capítulo II	7
Marco teórico.....	7
Capitulo III	17
METODOLOGÍA	17



3.1 Diseño de Investigación	17
3.2 Tipo de Investigación.....	18
3.3 Métodos	18
3.4 Población y Muestra.....	20
3.5 Resultados de la revisión de documentos	21
3.6. Discusión de los resultados	34
3.7. Cronograma de Actividades	34
CAPÍTULO IV	35
PROPUESTA	35
4.1. Título	35
4.2. Objetivos.	35
4.3. Descripción.....	36
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	45
ANEXOS.....	46

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se realiza el estudio de la morfología del pie resaltando la biomecánica en la danza, cuya base fundamental es la parte anatómica ya mencionada. Se menciona bajo una guía de ejercicios especiales que le permitan mejorar el desempeño al bailarín en posiciones tales como, media punta, empeine, punta, posiciones abiertas y cerradas, giros y saltos. Este trabajo se encuentra dividido de la siguiente manera:

Capítulo 1: Establecer la problemática, los objetivos de la investigación, la contextualización, los campos de investigación a través de la metodología de la investigación que se aplicara justificando y defendiendo la idea principal.

Capítulo 2: Se expone bajo un marco teórico de la investigación, antecedentes y referencias contextuales que se encuentren relacionadas con las variables mostradas en el siguiente trabajo. Se realiza la recolección de información de los temas que se consideran más relevantes de la investigación.

Capítulo 3: Se especificará el respaldo de la investigación científica con población y muestra, con técnicas e instrumentos aplicados en el proceso, analizando los resultados obteniendo conclusiones y las respectivas recomendaciones.

Capítulo 4: Este último fundamenta la investigación y establece las propuestas bajo los objetivos planteados.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- **Tema:** Transformación morfológica que sufre el pie durante el aprendizaje de la danza en las edades de 15 a 20 años del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil.
- **Título:** Guía de la transformación morfológica que sufre el pie durante la práctica de la danza.
- **Dominio Universidad de Guayaquil:** Modelos Educativos Integrales e Inclusivos
- **Línea de Investigación de FEDER:** Valoración de la condición física en relación con la salud, el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

1.1. Problema de investigación

Este trabajo, en que destaca la morfología de un bailarín de danza, está categorizado bajo un estereotipo que la mayoría de veces es casi inalcanzable, sin embargo, el proceso de desarrollo del pie es un poco más lento debido a la edad en la que lo va realizar el trabajo técnico del pie, dentro del mismo trabajo técnico se ve que la forma del pie afecta en el trabajo de fuerza y flexibilidad y no permite que el bailarín avance al mismo ritmo de los demás, al punto de que le toca acoplar o encajar de forma forzada al ritmo de los demás.

Acoplar el pie de forma forzada, tiende a sufrir ciertas lesiones a largo

plazo o a crear malformaciones o brotes innecesarios que hacen que el pie se torne hermoso, pero débil si no trabaja la fuerza, la investigadora observó que por buscar la perfección y belleza del pie se descuidan otros aspectos que son de suma importancia.

1.2. Planteamiento del problema

Contextualización

La mala postura en la danza incide en la transformación morfológica que sufre el pie durante el aprendizaje en el ballet en las edades de 15 a 20 años del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil.

Causas:

- Falta de guías de la postura correcta del pie dentro del grupo de formadoras de la academia.
- No existe una metodología propia de la academia en la práctica de la danza y la morfología del pie en el ballet.
- No hay compromiso por parte de los directivos para mejorar el sistema en el que se estudie la morfología del pie.
- Falta de los hábitos de estudios del cuerpo de profesoras del Centro Artístico Yesenea Mendoza.

Efectos:

- Desequilibrio y lesiones frecuentes por el desconocimiento de una correcta postura del pie durante las clases de formación de la danza.
- Se aprecia menos desarrollo en la práctica artística del ballet en las edades de 15 a 20 años de la Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil.

- Abandono de los estudios de la danza por fallas del sistema de enseñanza durante la formación de las docentes en la postura correcta del pie en sus diferentes secciones anatómicas.
- Sin preparación previa en la enseñanza de la postura del pie durante la danza.

Delimitación de la Investigación

- **Campo:** morfología del pie
- **Área:** Anatomía y biomecánica.
- **Tema:** Estudio de la morfología del pie en la danza.
- **Aspecto:** investigativo.
- **Espacio:** Centro Artístico Yesenea Mendoza
- **Tiempo:** 2021

1.3. Formulación del problema

¿De qué modo afecta el desconocimiento de la transformación de la morfología del pie durante la práctica de danza en edades de 15 a 20 años del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil?

1.4. Sistematización del problema

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y aspectos que evidencian la importancia del cambio morfológico del pie en la danza?
- ¿Qué nivel de cambio morfológico del pie deben tener los bailarines para evaluar el estado y rendimiento en la danza?
- ¿Cómo elaborar una guía de estudio del cambio morfológico del pie de apoyo para mejorar el desarrollo pedagógico en la danza

del Centro Artístico Yesenea Mendoza?

1.5. Objetivos

Objetivo General:

Concientizar la importancia de la transformación morfológica del pie durante el aprendizaje y la práctica de la danza.

Objetivos Específicos:

- Indagar como la práctica continuada genera cambios y adaptaciones debido a las altas exigencias de esta actividad.
- Establecer como ciertas prácticas o posiciones perjudican a la posición morfológica del pie.
- Mejorar los conocimientos del pie durante la danza con características especiales en cuanto al tipo de apoyo.

1.6. Justificación

El trabajo de investigación que se plantea establecer una guía que permita fortalecer el conocimiento de la anatomía, forma y crecimiento del pie en su parte anterior y posterior sirve para poder clasificar la morfología fisiológica y su desarrollo dentro del ballet. Conocer los tipos de pie en el ballet contemporáneo y clásico es más importante como conocer las propias ventajas o limitaciones que cada bailarín alcanza a tener, puesto que desde ahí se puede aprovechar y demostrar que las características a trabajar son más a causa de la limitación física que no posee el pie naturalmente, aunque sin embargo casi cierto tipo de ejercicios y trabajo arduamente es posible irlos desarrollando.

El investigador al formar parte de la población como bailarina, se suma en la consideración del cambio de la morfología del pie, que al usarlos en punta, hacen

el trabajo de montarse y mantenerse en la postura, no son la puntas de los zapatos las que hacen todo el trabajo e mas bien la deformidad de las falanges y la forma funcional del pie que dan un mero instrumento de soporte. Existen distintos ejercicios, trabajos de desarrollo y técnicas de perfeccionamiento que compone las partes del pie que permiten cumplir las posiciones, posicionamientos y movimientos correctamente. Aunque este desarrollo del pie se hace únicamente a principio de las enseñanzas es a partir de las edades de desarrollo en las que se empiezan a ver los cambios morfológicos y el verdadero trabajo en el soporte de punta que han sufrido los bailarines de ballet.

1.7. Hipótesis/Pregunta de investigación

La aplicación de una guía metodológica de la morfología del pie durante la práctica de la danza que contribuirá con el mejoramiento de la ejecución técnica de pasos esenciales de equilibrio en el Centro Artístico Yesenea Mendoza.

Variables:

V. Independiente Estudios Morfológicos del pie.

V. Dependiente Técnicas de la danza y baile contemporáneo.

1.8. Operacionalización de Variables:

Variables	Definición	Dimensión	Indicadores
Variable independiente técnica de Danza.	Es la forma mas racional y efectiva de realizar un movimiento dancístico	Sistema de Conocimientos	Características de la danza y su modalidad
			Identificación del calzado
		Sistema de habilidades	Postura del bailarín
			Habilidades técnicas

			Técnica de pasos
			Flexibilidad del pie
Variable dependiente equilibrio.	Es una capacidad física coordinativa	Estático	Movimientos lentos o rápidos
			Desarrollar destrezas motoras
		Dinámico	Recuperación del equilibrios
			Cambios de posiciones al ejecutar un movimientos grande o veloz.
			Ejercicios guías para el equilibrio

Fuente: Propia

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

Bajo investigaciones anteriores, la danza se destaca como arte de expresión corporal, normalmente va acompañado con un ritmo o compas musicales. Se expresa bajo las palabras de (Raffino., 2021) que mantener formas de expresión más antigua cuyos fines son artísticos, de entretenimiento como resultado del arte corporal y religioso. Se relaciona también con el “lenguaje del cuerpo”, que se vale de una secuencia de movimientos corporales que acompañan de manera rítmica a la música.

La danza como aprendizaje sus inicios se dan en la postura, en correcta colocación y alineación del cuerpo. La postura inicial es barra al piso en donde

se busca que el alumno mientras se encuentra acostado en el piso realice de forma consiente la colocación de cada parte del cuerpo. La danza como enseñanza parte desde el punto del equilibrio y la flexibilidad que otorga el maestro al alumno, para que el mismo alcance su desarrollo.

(Mendoza, 2021) : “Recordemos que el valor de los contextos situacionales no se encuentra en el tiempo que duran sino en la intensidad con que suceden, por ellos existen hechos hermosamente inexplicables y almas incomparables”. La danza como docencia nos permite ver y descubrir los cambios que hay en cada alumno su avance y su aceptación a nivel técnico. El desarrollo y la evolución de aprendizaje y captación va a depender del nivel en el que se empieza, y lo principal es la correcta posición y postura, el apretar el cuerpo para que mientras se aprende un nuevo movimiento este se mantenga y no se debilite.

Las bases de la danza son el ballet, y el ballet siendo un género clásico y siendo bien disciplinado requiere tener un esfuerzo y dedicación grande para lograr embellecer el pie y a su vez fortalecerlo y obtener la flexibilidad que se requiere.

(Janice, 1998) Hace referencia que conocer los tipos de pie en el ballet clásico es tan importante como conocer las propias ventajas o limitaciones que la bailarina o el bailarín tienen, ya que de ahí se puede sacar provecho de dichas características para trabajar más en aquellas limitaciones físicas que no se poseen naturalmente, pero que sin embargo con ciertos tipos de ejercicios y trabajo es posible irlos desarrollando. En la investigación se interpreta que son los pies de la bailarina que en su uso de la punta del mismo son los que hacen el trabajo de montarse y mantenerse en esa posición todo el cuerpo apoyando el peso completo como un mero instrumento de soporte.

Existe un trabajo escrito por (Sarah Schlesinger, 1970) que caracteriza el saber de la anatomía del pie y su forma, es además de lo anterior, nos sirve para conocer cuál es la clasificación de la biomecánica de zona inferior de nuestro cuerpo y lo que ayudará a tomar mejores decisiones al elegir el tipo de zapatillas y de puntas de ballet que cubra mejor la características y necesidades. Durante la práctica del bailarín, el pie se adapta constantemente a cambios de formas del movimiento, por ello el seleccionar las puntas de ballet sobre todo debe tomarse con total seguridad pues es parte importante de la adaptación que influirá en que la bailarina logre las metas del trabajo en punta. También del arco es importante saber sobre qué tipo de forma de pie se logra categorizar al pie normal. Así, se determina que si una persona posee un arco bajo, medio o alto, lo cual se define en la danza como si el empeine pertenece al grupo de “mucho empeine”, “empeine normal” o “no tiene empeine”.

(Guede, 2013) : “La danza tiene la necesidad y el objetivo de exteriorizar nuestro mundo interior a través del cuerpo. La danza va creando un ritual a partir de un lenguaje propio basado en los movimientos, los cuales son estudiados por la biomecánica”. Esta ciencia mencionada, es multidisciplinaria, ya que estudia tanto la fuerza interna y externa necesaria para involucrar en el sistema biológico del cuerpo a la danza, en cuyo caso, la misma se analiza en diferentes modificaciones y cambios del pie, como su fuerza y equilibrio durante los movimientos y posturas. Cuando la danza se está efectuando, el organismo se coordina para lograr la agilidad requerida: los sistemas nerviosos y musculares, en la circulación y respiración y metabólicos necesitan alcanzar el equilibrio que permita la realización óptima del ejercicio. En ciertos movimientos implica una interacción de fuerzas conjuntas en la anatomía del pie como la fuerza en el

comportamiento muscular que se tensiona ante la activación cerebral provocando una contracción muscular la cual se comporta en función de la fuerza de gravedad derivando en 3 tipos de fuerza: a favor, en contra o indiferente a la fuerza de gravedad.

2.2 Fundamentación teórica.

La Danza

(Marianella, 2020) “Las características de la danza se basan en una serie de cualidades como la coreografía, el vestuario, el entrenamiento la interpretación y la estética. Estos componentes sintetizan al baile como un arte social y una de las formas más ancestrales de expresión corporal”. El paso del tiempo, ha surgido los diversos estilos de danzas cuyos movimientos y diferentes pasos han ido evolucionando gracias a las diversas generaciones de bailarines que han existido. El cuerpo de un bailarín es el instrumento que demuestra las destrezas más importantes que se desarrollan en la danza como el potencial físico que los bailarines alcanzan por medio de la dedicación y constancia de los entrenamientos.

Características principales de danza

Coreografía

En definición (Marianella, 2020), la coreografía se determina como una serie de movimientos corporales que involucra varias partes del cuerpo humano para ser efectuados por una o varias personas. A su vez, se presenta como un diseño estructurado de formas y patrones que sigue un ritmo previamente determinado durante un tiempo específico. Por medio de los movimientos corporales se

expresa la intensidad de las acciones y la transformación de movimientos fuera de lo habitual. En el ballet y algunas danzas folclóricas existen movimientos preestablecidos que forman una especie de vocabulario. En las danzas asiáticas, por lo general, se implementa un lenguaje mímico o gestos simbólicos. A diferencia, la danza contemporánea otorga mayor libertad a sus movimientos corporales para expresar la individualidad del bailarín.

Vestuario

Dentro de la danza, es un elemento muy importante durante el baile. Los ornamentos son componentes artificiales externos que apoyan al bailarín dependiendo del estilo de coreografía. Las zapatillas existen de diferentes clases en el vestuario, con estilos diversos. En algunas coreografías se utilizan las zapatillas de ballet diseñadas especialmente para ayudar al pie a mantener la posición de puntilla, existen otros que se remiten a vestuarios más simples, culturales o folclóricos para colaborar con la danza.

Entrenamiento

Los entrenamientos de la danza con lleva una característica esencial e importantes para una coreografía correctamente ejecutado. La elasticidad y la fuerza se consiguen por medio de la práctica que concede mejores resultados en cuanto a la coordinación y precisión de la ejecución en los movimientos corporales. El bailarín se adapta a los géneros de la danza, que como arte, necesitan mucha fuerza física y mental, pero sobre todo en las piernas cuyo punto de equilibrio en el pie, al ser una zona más propensa a desgarres musculares o fracturas.

Estética

El objetivo se basa en que los componentes del bailarín resulten agradables a la vista, además de que por medio de la danza se desarrolle la forma física que sea capaz de generar movimientos eficaces que den sentido y unidad a una mejor visión. La estética debe ser en particular de forma técnica, de buen diseño y en la ejecución.

Interpretación e improvisación

Son dos factores característicos que han tomado un gran impulso en el siglo XXI, con una serie de movimientos que conectan al cuerpo y el alma para proporcionar un espacio de comunicación sin importar el tiempo o la energía.

Música

Los ritmos varían según el tipo de danza y coreografía que se necesitan expresar para que los movimientos sean suaves y armoniosos.

Diversidad

La diversidad de la danza podría clasificarse en danzas artísticas (ballet, danza contemporánea), folclóricas (flamenco, cumbia, adumu), de salón (vals, bolero, tango) o urbanas (brea dance, twerking), entre otras.

La anatomía del pie y su relación con la danza

El pie está conformado por pequeños huesos, en su totalidad 26 en cada pie, que están conectados entre ellos por ligamentos. El movimiento de estos mismos huesos es posible por medio del trabajo que ejecutan los músculos y tendones. (Sarah Schlesinger, 1970) La estructura del pie, conecta a los nervios que dan

control y sensibilidad a diferentes partes del cuerpo, dicha estructura ósea principal está compuesta por tres grandes partes: tarso, metatarso y falanges.

- **Tarso:** parte posterior del pie que comprende 7 huesos llamados tarsianos.
- **Metatarso:** la parte central del pie que está compuesta por 5 metatarsos.
- **Falanges:** cada dedo tiene tres falanges a excepción del dedo gordo que sólo tiene dos.

En la danza no existen pies idénticos, es más, ni los de una misma persona suelen ser idénticos, aunque si existen una similitud entre ellos que, con investigaciones de (Guede, 2013) los clasifica en diversos aspectos comunes en los bailarines.

Pie cuadrado o tipo “Giselle”

Este tipo de pie es cuadrado y por lo general los dedos de los pies también son cuadrados, además todos los dedos de los pies conservan la misma o muy cercana forma similar de altura o longitud.

Pie griego

Este pie, es aquel que destaca la altura del segundo dedo del pie del resto de los dedos, incluyendo al dedo gordo. Puede ser afilado o cuadrado, entre más gradual sea la reducción de la longitud o altura del segundo dedo al pequeño, más afilado será y entre menos distancia o graduación haya entre los dedos, más cuadrado será.

Pie egipcio

El pie egipcio se destaca como el pie de escalera, siendo el primer dedo o dedo gordo del pie, como el que sobresale de los demás. De manera natural el dedo gordo al meñique desciende, es decir que el dedo gordo será el que sobresale en longitud o altura y esta disminución será gradual de dedo en dedo hasta llegar al meñique.

Es sumamente importante saber qué tipo de pie es el que tiene el bailarín al momento de elegir las puntas de ballet que utilizará, tanto para la práctica como para las presentaciones. Esto es razón por las que casi todas las casa de las marcas de puntas de ballet toman consideración de esto y muchos de sus modelos están tan elaborados o redirigidos para cubrir las necesidades de estas formas de pie, y aunque algunas marcas no lo dicen específicamente, al saber las características del molde del modelo, ya sea este angosto con caja o tope alto, o ancho en la caja y bajo en el tope, se facilitará el trabajo a la hora de escoger las puntas para que sean correctas. Al examinar la anatomía y la forma del pie, es posible determinar si la bailarina puede continuar con su trabajo de punta o no, aunque desafortunadamente o afortunadamente esta norma o costumbre se lleva a cabo únicamente en escuelas e instituciones dedicadas a la formación profesional de bailarines, por lo que con seguridad en cualquier escuela de tipo comercial la mayoría de las alumnas que avanzan conforme pasan sus cursos probablemente tendrían que utilizar puntas de ballet.

(Janice, 1998) “el pie ideal para utilizar la punta es bastante raro de encontrar, es por medio del conocimiento de nuestra anatomía y forma del pie que será posible hacia donde inclinar la carga del trabajo del pie, ya sea a la flexibilidad o arco del pie, al talón, etc”.

Cuando hablamos que el pie ideal encuentra la punta correcta, estamos hablando que debe ser ancho con dos o tres dedos del mismo largo y con un tobillo fuerte. Este tipo de pie brinda un mayor soporte para la bailarina y para la distribución de su peso. Este conocimiento no quiere decir que los otros tipos de pie no puedan desarrollarse o las personas pertenecientes a este pie no puedan lograr las técnicas necesarias, sino más bien se hablaría que su adaptación al baile la cual sería más difícil y tendría que usar otro tipo de puntas para lograr adaptarse con facilidad a los puntos necesarios para lograr la técnica correcta. Un ejemplo que podemos destacar, es que existen personas con un solo dedo del pie más largo que los demás, o el pie griego, con empeine angosto y el arco afilado, este tipo de pie puede encontrar una alta posibilidad de dificultades en el trabajo y ejercicios de punta. Lograría su cometido en la ejecución de la técnica del baile en mucho más tiempo que otros bailarines.

Existen factores que también interviene en el trabajo de puntas, y esta es la flexibilidad del talón y la cantidad de arco natural que la bailarina o el bailarín logre alcanzar. En caso de la flexibilidad sea un poco más limitada y tenga poco arco, puede ser este un problema en la alineación de los pies con la rodilla una vez que se encuentra en la montada de las puntas. Un buen bailarín o un estudiante de danza con flexibilidad muy limitada puede que experimente mucho más dolor y problemas en el talón de Aquiles. Se cree que cuando se mantiene un empeine con arco alto, es una ventaja, y aunque en casos sea cierto, también puede ser algo difícil al mantener la postura por más tiempo. Se debe tomar en cuenta esta combinación entre la flexibilidad y la fuerza del tobillo, porque en caso de que sea un tobillo muy delgado y sin nada de fuerza, se presentaría más limitaciones para los pies en el trabajo de puntas. Todas estas características y

factores, son posibles de determinar por el tipo y período de tiempo de trabajo que debe tomarse a cada bailarín y estudiante para que le sea posible desarrollar la flexibilidad y fuerza necesaria para llegar al nivel de trabajo de puntas.

2.3 categorías Conceptuales

Bailarín.- Un bailarín es alguien que utiliza movimientos para expresar ideas e historias en actuaciones. Hay muchos tipos de danza, como ballet, contemporáneo, tap, jazz, salón de baile y hip-hop.

Biomecánica.- es un área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los fenómenos naturales que ocurren en el cuerpo humano u otros organismos como consecuencia de sufrir la aplicación de fuerzas de diverso origen y sirve para medir el rendimiento de acuerdo a la optimización del gasto energético. La biomecánica tiene áreas de aplicación como la medicina, la ergonomía y los deportes.

Capacidad Física.- es una cualidad o una condición. El físico, por su parte, es aquello vinculado a lo material o al cuerpo. Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.

Condición física.- es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Morfología.- es la disciplina encargada del estudio de la estructura de un organismo o características.

Puntas de ballet.- las Zapatillas de ballet (también llamadas Medias Puntas) y Zapatillas de Puntas. Son dos tipos de zapatillas completamente distintas y con diferente función.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, cuya base de estudio se basó en las experiencias individuales y colectivas del Centro Artístico Yesenea Mendoza. En este caso, se realizó un proceso investigativo preliminar para determinar la falta de conocimiento del cambio morfológico del pie que sufre en cuanto a la adaptación del baile y posiciones durante el aprendizaje de la danza y el ballet. Esta observación se dio en momentos previo a la pandemia ocurrida por la presencia del COVID-19 a nivel mundial, que tuvo antecedentes en el Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil, donde se evidenció durante clases la necesidad de la implementación de una guía básica

de los cambios que sufren las extremidades inferiores en el aprendizaje de la danza.

3.2 Tipo de Investigación

Para abordar los diferentes temas de la investigación, se utilizaron materiales bibliográficos, electrónicos o de cualquier otra índole, que sirvan como base teórica sustentable.

Se iniciará con el método deductivo, a razón de que la información recolectada partirá de la sistematización del problema, cuyo objetivo será analizar el entorno, los aspectos internos y externos, efectuando controles y evaluaciones a profesores y bailarines.

Adicionalmente, mediante la metodología exploratoria y semi estructurada se podrá conocer el panorama general en el cual se encuentra en el Centro Artístico Yesenea Mendoza y reconocer la importancia del equilibrio durante el desplazamiento en la danza bajo una estructura diferente del pie. Con la información recolectada, se identificarán los problemas evidentes en los bailarines, lo cual permitirá desarrollar una guía enfocada en ejercicios especiales que permitan mejorar su equilibrio y técnicas en el baile.

3.3 Métodos

Histórico Lógico

La intención del método histórico – lógico en la investigación se establecer en el estudio de la evolución y origen de las variables: Morfología y Biomecánica del pie en la Danza. Este estudio se lo contempla en las Fundamentaciones Teóricas la misma que se apoyó en estudios bibliográficos.

Analítico – Sintético

Con la intención de dar un correcto análisis a las causas descritas en el problema se utiliza este método, el investigador determinó que la forma más viable para poder obtener conocimiento en una guía estructurada de la morfología del pie durante la práctica de los bailarines, es a través de la implementación de la investigación e indagación de la problemática.

Método Matemático - Estadístico

Mediante este método el investigador procederá a la recolección, tabulación y análisis de la información recogida a la población y muestra de estudio.

A partir de este método se puede dar una mejor lectura a los resultados que posteriormente se obtendrá de los resultados de la investigación.

Métodos y técnicas del nivel empírico

Se utilizaron como métodos empíricos la encuesta, los que permitieron conocer los criterios de los docentes, estudiantes y bailarines sobre la necesidad del conocimiento previo o posterior a la práctica de la danza, identificar las principales características del pie del bailarín y el nivel de desarrollo de algunas capacidades físicas fundamentales, como mantener el equilibrio y fuerza en diferentes posturas.

3.4 Población y Muestra

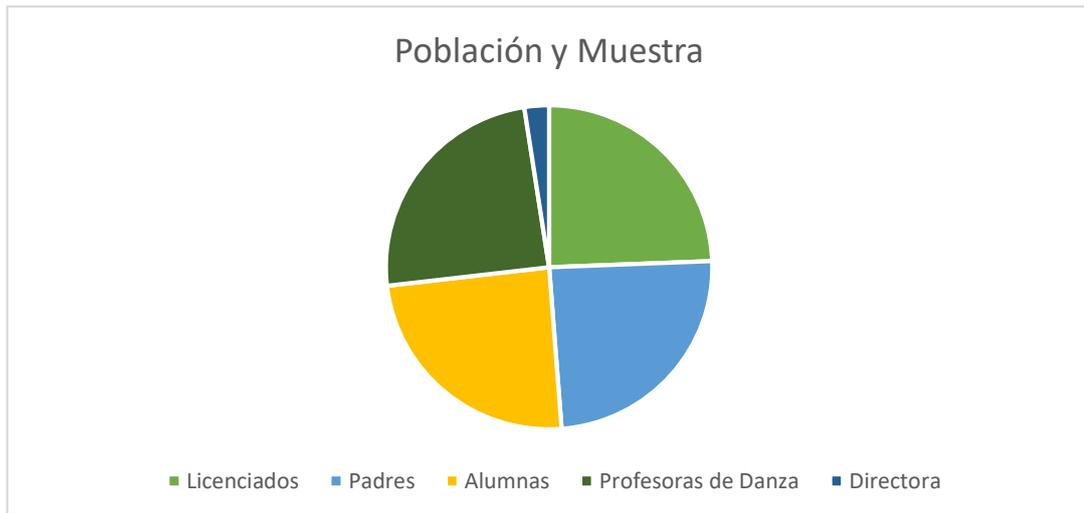
La población y muestra en este caso corresponde a un conjunto de personas que pertenecen al Centro Artístico Yesenea Mendoza del Cantón Guayaquil. A continuación, se presenta las personas que intervienen de forma directa.

Tabla No. 1 Población y Muestra

Estrato	Frecuencia	Porcentaje
Licenciados	10	24,9%
Padres	10	24,9%
Alumnas	10	24,9%
Profesoras de danza	10	24,9%
Directora	1	0,4%
Total:	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfico No. 1



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Como observa en la tabla y gráfico que corresponde a la población y muestra el Universo es variado y por esta razón la misma constituye a la población y muestra del Centro Artístico Yesenea Mendoza.

3.5 Resultados de la revisión de documentos:

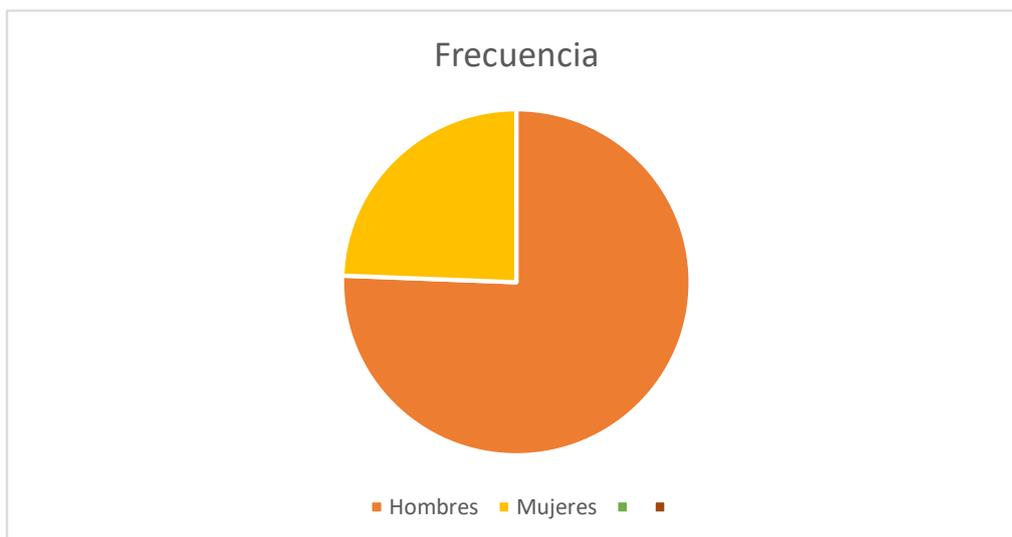
Al iniciar con la encuesta establecida se procederá a determinar datos del grupo de Población y Muestra a través de la revisión de documentos:

Tabla No. 2 Géneros del Centro Artístico Yesenea Mendoza

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	31	70%
Mujeres	10	30%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfico No. 2



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

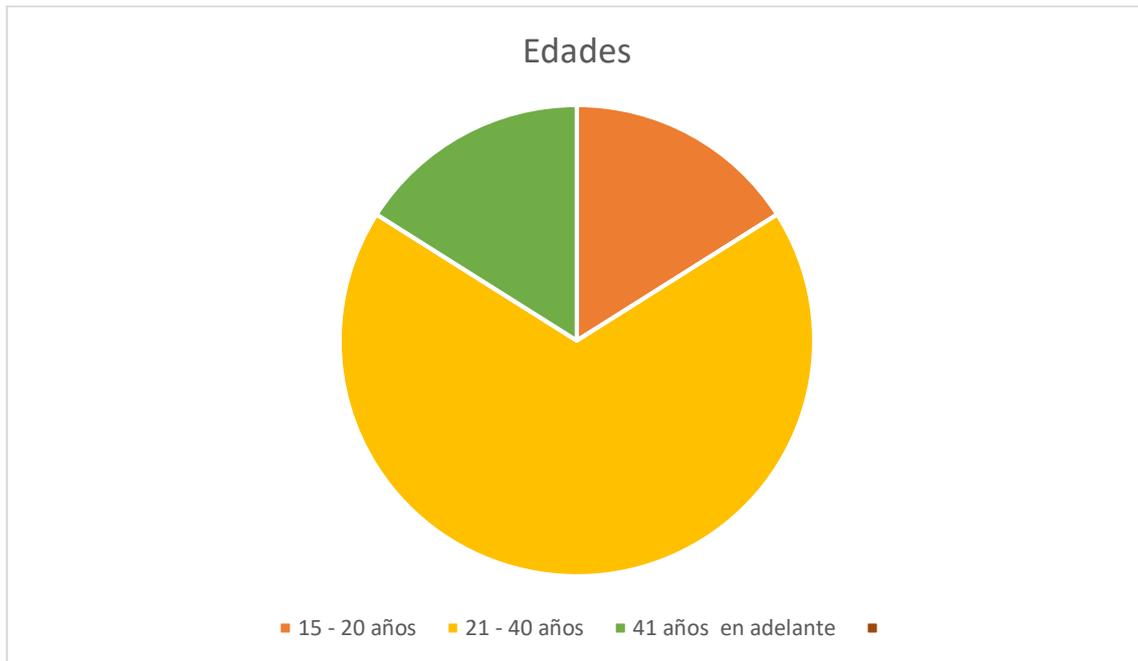
Como se va a realizar la investigación con el personal de trabajo y padres involucrados, se incluyó hombres que participan como representantes de algunas docentes y estudiantes del área de danza del Centro Artístico Yesenea Mendoza.

Tabla No. 3 Edad

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
15 - 20 años	10	16%
21 - 40 años	21	68%
41 años en adelante	10	16%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfico No. 3



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Como notamos en el gráfico, tenemos más estudiantes docentes en conocer la morfología del pie durante la danza.

Encuesta realizada a los Docentes, padres y alumnos.

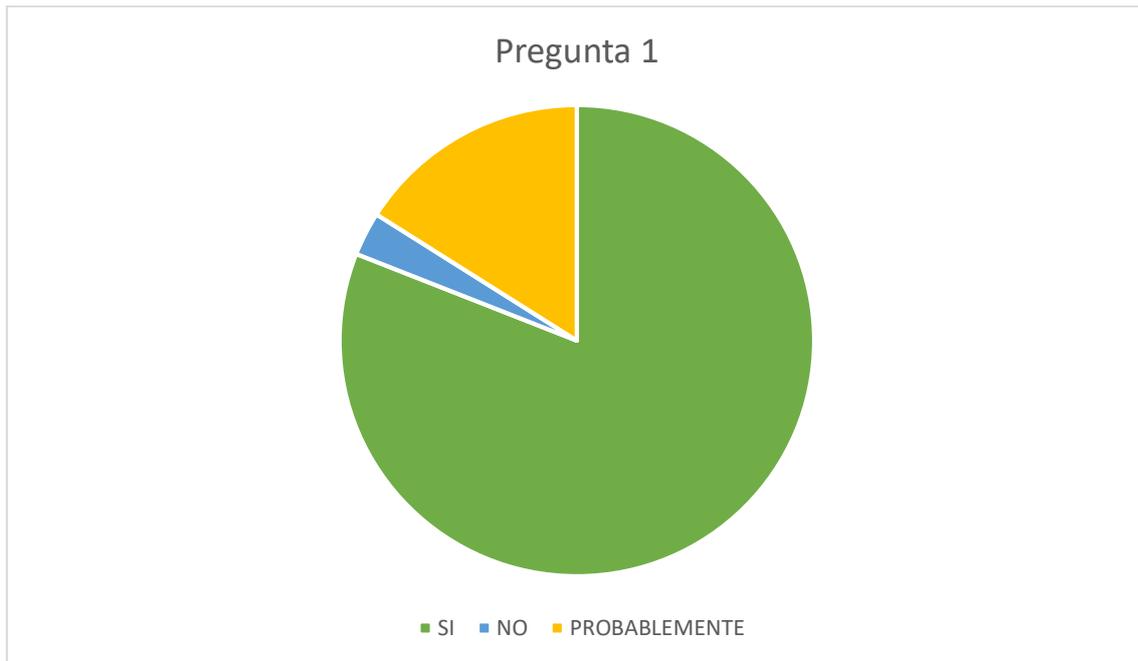
1.- ¿Conoce Ud. la forma de su pie?

Tabla No. 4 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	31	81%
NO	2	3%
PROBABLEMENTE	8	16%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 4



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

El 81% de los participantes destacaron que el conocimiento de sus pies es importante dentro del ingreso de la danza. Algunos mencionaron que pretendían saber la morfología de sus pies pero no totalmente.

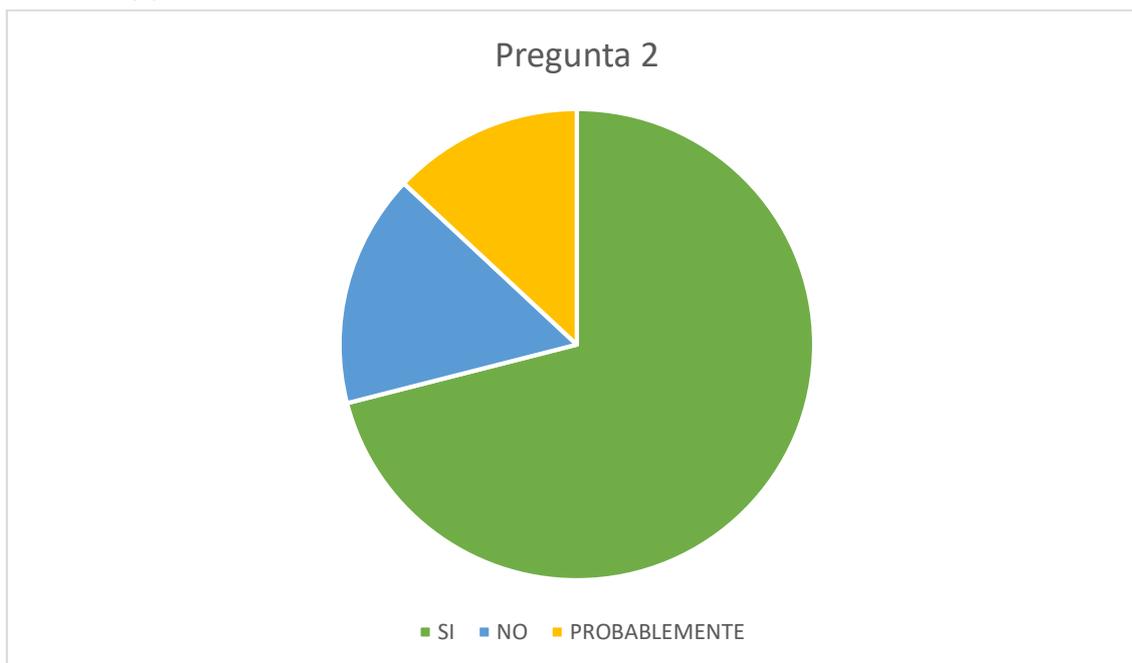
2.- ¿Sabe ud. el cambio del pie en los bailarines?

Tabla No. 5 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	28	71%
NO	8	16%
PROBABLEMENTE	5	13%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 5



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

La gran mayoría indicó que sabían de los cambios morfológicos del pie en los bailarines por conocimientos propios y en publicaciones en páginas web referentes a la danza.

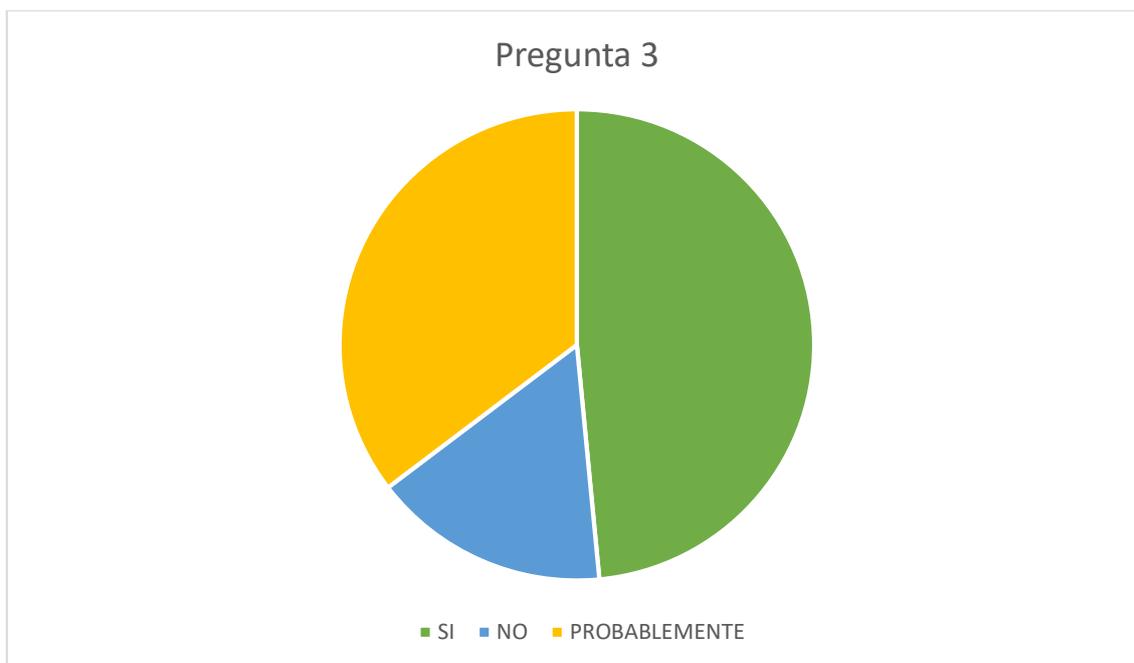
3.- ¿Cree necesario que los bailarines cambien su pie para un buen desarrollo coreográfico?

Tabla No. 6 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	19	48%
NO	8	16%
PROBABLEMENTE	14	35%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 6



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Algunos participantes discreparon con que el cambio morfológico del pie sea fundamental para alcanzar la postura correcta en la danza, no por experiencia propia, sino más bien por conocimiento y opinión general.

4.- ¿Considera importante tener conocimiento sobre los cambios o transformaciones del pie en la danza?

Tabla No. 7 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	37	94%
NO	0	0%
PROBABLEMENTE	4	6%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 7



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Ningún participante considera que sea necesario importante conocer acerca de la morfología del pie en la danza porque opinan que la postura correcta proviene de otra parte del cuerpo. Otros dijeron que probablemente si sea necesario.

5.- ¿Considera ud. que el cambio morfológico del pie ayuda y beneficia a la vida cotidiana?

Tabla No. 8 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	18	42%
NO	9	19%

PROBABLEMENTE	14	39%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 8



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Muchos consideran que la postura correcta de un bailarín proviene de sus pies y eso les ayuda a mantenerla por más tiempo fuera de la danza. Aquellos que discreparon, creen que toda buena postura proviene de la columna.

6.- ¿Te consideras apto para sumarte a un grupo de danza?

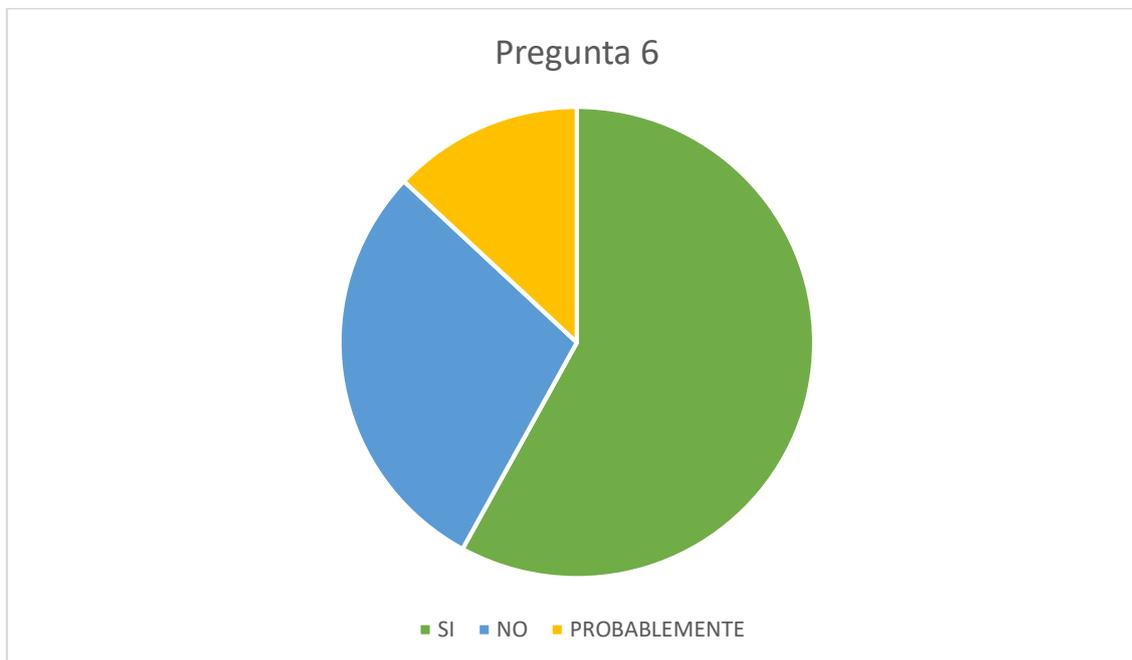
Tabla No. 9 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	22	58%
NO	13	29%

PROBABLEMENTE	6	13%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 9



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Aquellos participantes que no consideraban entrar a una clase de danza, lo dijeron por la edad avanzada que tenían, y aquellos que se animaba a realizarlo, mantenían la idea por la simple curiosidad de saber si puede su pie cambiar durante la práctica del baile.

7.- ¿Aceptaría trabajar y ejercitar tu pie durante la danza?

Tabla No. 10 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
--------------	-------------	------------

SI	33	90%
NO	3	3%
PROBABLEMENTE	5	7%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 10



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

La mayoría de los encuestados, pretendían saber qué tipo de ejercicios eran los necesarios para que la morfología del pie se adapte a los pasos de bailes y los que contestaron que no, manifestaban que su pie no necesitaba ejercitarse.

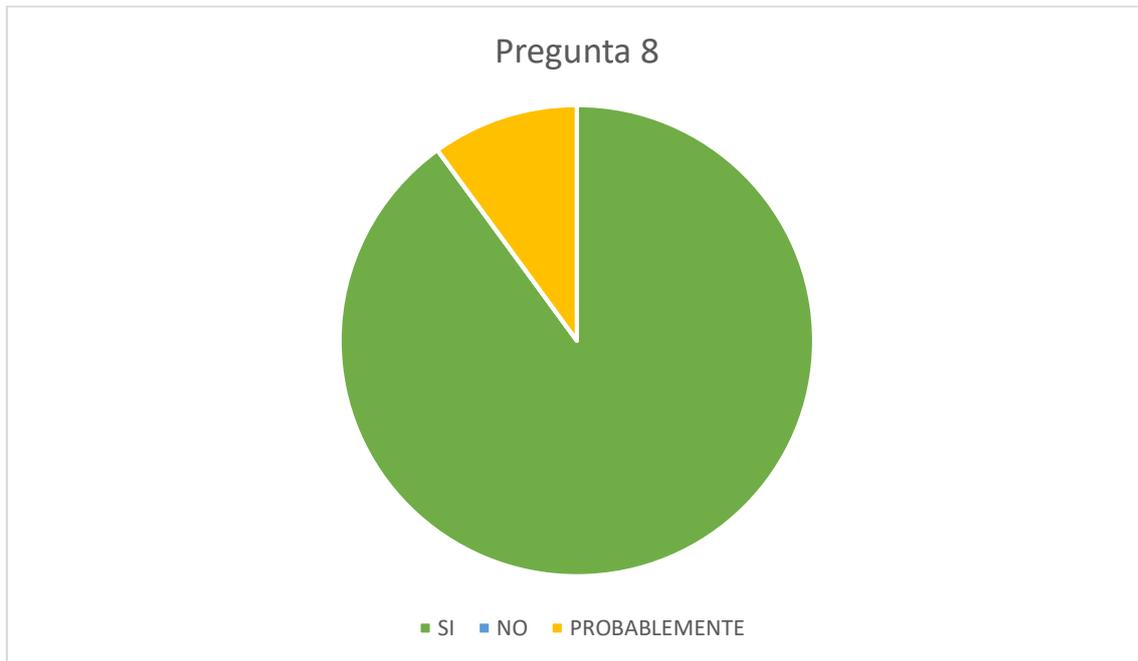
8.- ¿Crees que conlleva mucho tiempo desarrollar la flexibilidad y la fuerza necesaria para un trabajo de puntas?

Tabla No. 11 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	36	90%
NO	0	0%
PROBABLEMENTE	5	10%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 11



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Casi la totalidad de los participantes tienen conciencia que el trabajo de puntas conlleva mucho tiempo y constancia en su eficacia en la postura.

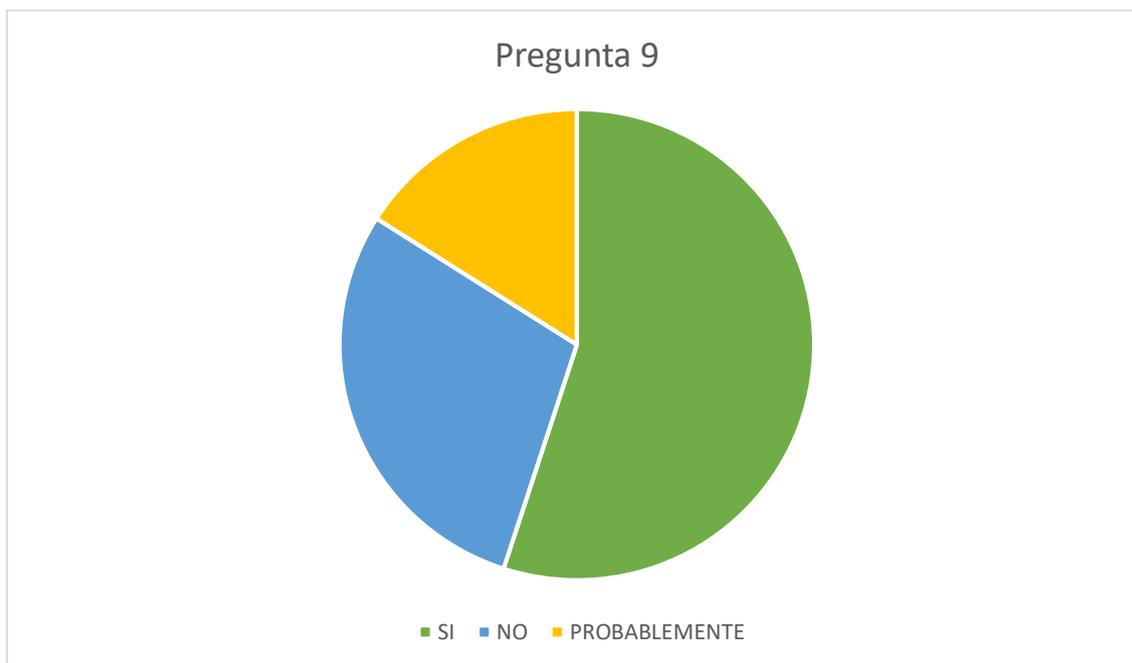
9.- ¿Conoces la gravedad de no tener un trabajo adecuado y responsable en el pie?

Tabla No. 12 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	22	55%
NO	11	29%
PROBABLEMENTE	8	16%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 12



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Los encuestados consideran que el pie es la parte importante del baile pero pocos concuerdan en que se vea afectada en los cambios morfológicos durante la práctica de la danza, aunque si todos aceptan que puede llevar a lesiones si no se practica con moderación y bajo supervisión de un docente.

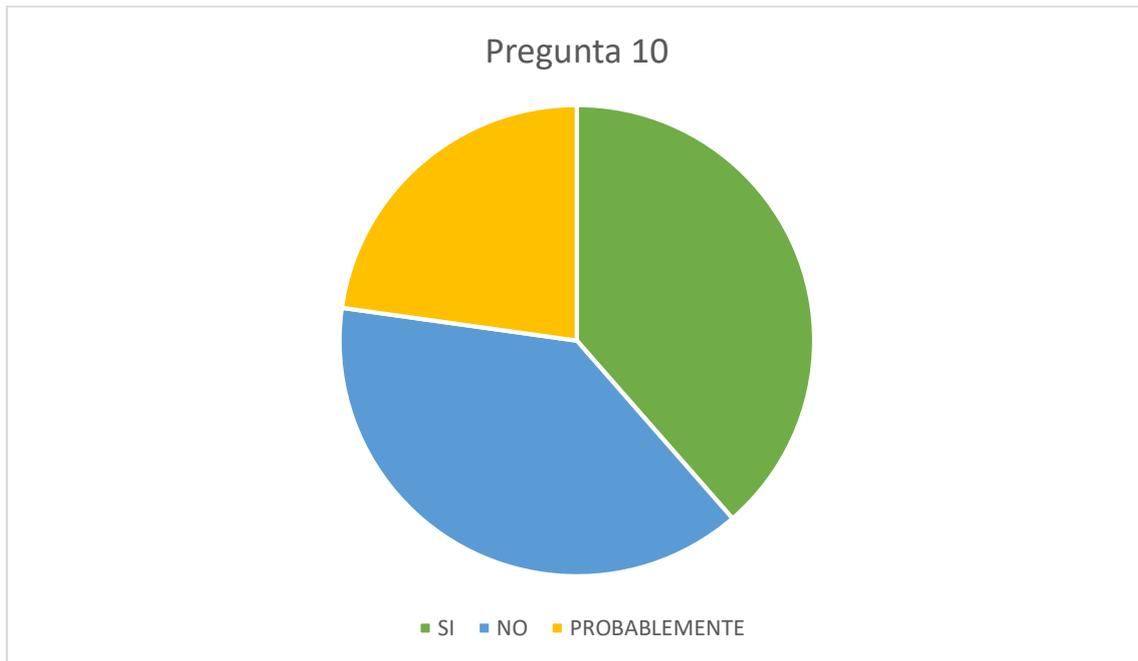
10.- ¿Consideras que tu pie es apto para la danza?

Tabla No. 13 Conocimiento Morfológico del pie.

Alternativas	Frecuencias	Porcentaje
SI	15	39%
NO	15	39%
PROBABLEMENTE	11	23%
Total	41	100%

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Gráfica No. 13



Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

Análisis

Los encuestados consideraron que aunque la práctica es de trabajo y esfuerzo, lo que saben del pie es muy poco y por eso el 39% consideraban que no debían practicar danza de manera cotidiana para que esa zona no se vea tan afectada.

Análisis e Interpretación de los resultados de la encuesta

Una vez expuesto los resultados de la encuesta se concluye que:

La totalidad de los encuestados sostienen que es necesario saber las posturas correctas del pie en la danza y en cada cambio o transformación de la coreografía, aunque muy pocos insistían en que no era la zona necesaria para el equilibrio del desarrollo del bailarín.

El 100% manifestaba curiosidad por el cambio morfológico de cada condición anatómica del pie y que debía existir conocimientos previos a la práctica por lo que sugerían un control y guía al docente para que esté totalmente capacitado para desarrollar sus clases sin que exista lesiones previas.

El 90% de los practicantes de la danza, comentaron que mediante una capacitación constante o una guía de ejercicios para los docentes, sería una respuesta inmediata a lesiones que suelen presentarse a medida que se avanza en el proceso de aprendizaje de las coreografías. El 10% restante, se mantenían escépticos ante los cambios morfológicos que sufre el pie.

3.6. Discusión de los resultados

Una vez expuesto los resultados de la encuesta al grupo de personal del Centro Artístico Yesenea Mendoza, se evidenció que existe la necesidad de incorporar un sistema o guía de estudios de la morfología del pie durante la práctica de la danza.

3.7. Cronograma de Actividades

CRONOGRAMA DESARROLLO DEL TRABAJO DE TITULACION	Nov-20			Dic-20				Ene-21					Feb-21		
	3	25	26	8	15	22	29	5	12	19	26	27	2	9	23
Desarrollo del anteproyecto	X														
Desarrollo del capítulo I		x	X												
Desarrollo del marco teórico			X	X											
Desarrollo del marco contextual				X	x										
Desarrollo del marco conceptual					x										
Desarrollo del marco legal						x									
Redacción del capítulo III (metodología)							X								
Elaboración de instrumentos de recolección de datos								x							
Recolección de datos								x	x						
Análisis de los datos										x	x				
Desarrollo de la propuesta de investigación											x	x			
Conclusiones y recomendaciones												x			
Edición de formato													x		
Impresión del borrador para gramatología														X	
Impresión del trabajo final															X

Elaborado por: (Joselyne Chunga, 2021)

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Título

Guía metodológica del cambio morfológico que sufre el pie durante el aprendizaje de la danza.

Una guía de conocimientos con ejercicios que orientan a un objetivo específico que contempla el proceso del cambio morfológico del pie.

En este caso la guía va direccionado al desarrollo de la danza y su cambio morfológico en las edades de 15 a 20 años del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil.

4.2. Objetivos.

Objetivo General:

Implementar una guía metodológica como base de enseñanza para la ejecución del buen trabajo de puntas.

Objetivos Específicos:

- Hacer de la guía metodológica una práctica constante generando cambios y adaptaciones en respuesta a las altas exigencias de esta actividad.
- Seleccionar los ejercicios como prácticas que benefician a la posición en punta dentro de la danza.
- Aplicar los conocimientos obtenidos bajo esta guía de ejercicios que benefician al pie durante la danza con características especiales en cuanto al tipo de apoyo.

4.3. Descripción

A continuación se describe cada metodología de la guía de conocimientos del cambio morfológico del pie en la danza.

GUÍA MORFOLÓGICA DEL PIE EN LA DANZA

ANATOMIA DEL PIE

La musculatura del pie es en número de veinte y se hallan repartidos en cuatro regiones: 1.- región dorsal, 2.- región plantar interna, 3.- región plantar externa, 4.- región plantar media.

REGIÓN DORSAL

La región dorsal del pie comprende solo un músculo, el músculo pedio o extensor corto de los dedos del pie. Músculo aplanado y delgado, extendido sobre el dorso del pie. Su inervación proviene del paquete vacuo nervioso del Tibial anterior y su función es la extender los cuatro primeros dedos.

REGIÓN PLANTAR INTERNA

Consta de tres músculos: el aductor del dedo gordo, el flexor corto del dedo gordo y abductor del dedo gordo. Son músculos cortos y que están situados antecedentes al otro de su homólogo. Se encuentran inervados por el plantar interno y externo y la función es de extender y flexionar el dedo gordo del pie.

REGIÓN PLANTAR EXTERNA

Comprende tres músculos: el abductor del dedo pequeño, el flexor corto del dedo pequeño, y el oponente del dedo pequeño. Estos músculos son los más superficiales y los más largos del grupo externo. Se encuentran inervados por el plantar externo y su función es la de extender y flexionar el dedo pequeño del pie. El oponente del dedo pequeño está situado por dentro del precedente, aunque se confunde con él, su inserción se detalla en el quinto metatarsiano.

REGIÓN PLANTAR MEDIA

La musculatura comprende: flexor corto plantar, accesorio del flexor largo, lumbricales e interóseos. Músculos pequeños, aplanados y cuadriláteros, inervados por los nervios plantar externo e interno. Estos músculos sirven de auxiliar de los flexores de los cuatro primeros dedos del pie.

BIOMECÁNICA DEL PIE EN LA DANZA

Palanca del pie

La palanca del pie es considerada de segundo género, ya que la resistencia se encuentra entre el punto de apoyo y la fuerza. Un ejemplo que se menciona en esta palanca es la de una carretilla. En la danza el punto de apoyo varía de posición, sea este en la punta de los pies o falange, o en la zona metatarsiana y/o talón. El sistema formado por los gemelos, que ejercen la fuerza, el tarso, donde se aplican la resistencia y la punta de los pies, que es el punto de apoyo. La palanca de segundo grado le permite al bailarín situar la carga entre el punto de equilibrio y el esfuerzo generado en el pie. En este tipo de palanca, se usa el brazo de potencia siempre que sea mayor que el de resistencia para que, como consecuencia, el esfuerzo sea menor que la carga. Al ser un tipo de máquina, genera como principal ventaja la ganancia de la mecánica, siendo esta la utilidad principal que aparece siempre que se quiera vencer grandes resistencias con pequeñas potencias en la danza. Por lo tanto, la palanca de segundo género siempre tiene ganancia mecánica.

Funciones biomecánicas de la danza.

ZONA METATARSIANA

Los huesos del metatarso son alargados y formados por un cuerpo de aspecto prismático y algo triangular que presentan tres caras, una superior y laterales, y dos extremos, anterior y posterior, además de su cara articular en los extremos.

IMAGEN No. 1



Elaborado por: (Atlas Humano Netter, 2000)

Capacidad física: flexibilidad

Objetivo: ejecutar diversos movimientos que facilitan el equilibrio en la posición de puntillas.

Descripción: esta zona del pie desempeña doble función en la danza, soportar el peso del cuerpo y desarrollo dinámico cuando se camina. Se denota en:

- Primera posición, la cual se describe de la siguiente forma, direccionando la punta de los pies hacia los lados, talones juntos y apoyando todos los

dedos del pie en el suelo, el objetivo es, al momento de levantar los talones, la zona del metatarso no se pronuncie exageradamente para que no se torne débil.

- Segunda posición, se describe como la primera posición, a diferencia que los talones van al nivel de los hombros y mantiene el mismo objetivo que es fortalecer el metatarso para generar un buen equilibrio.
- Quinta posición, consiste en que los pies deben colocarse uno frente, la punta del pie anterior debe tocar el talón del pie posterior y viceversa. Se ejecuta el movimiento elevando talones manteniendo el peso en el centro del metatarso evitando que se vaya al primer dedo o al quinto dedo del pie.

Ejercicio de fortalecimiento: utilizando una banda en posición sentado con espalda derecha y piernas estiradas delante de uno, se alinea piernas y caderas, colocar la banda a la altura del arco del pie, cubriendo la zona metatarsiana, jalar la banda haciendo una flexión y extensión del pie de manera lenta y controlada.

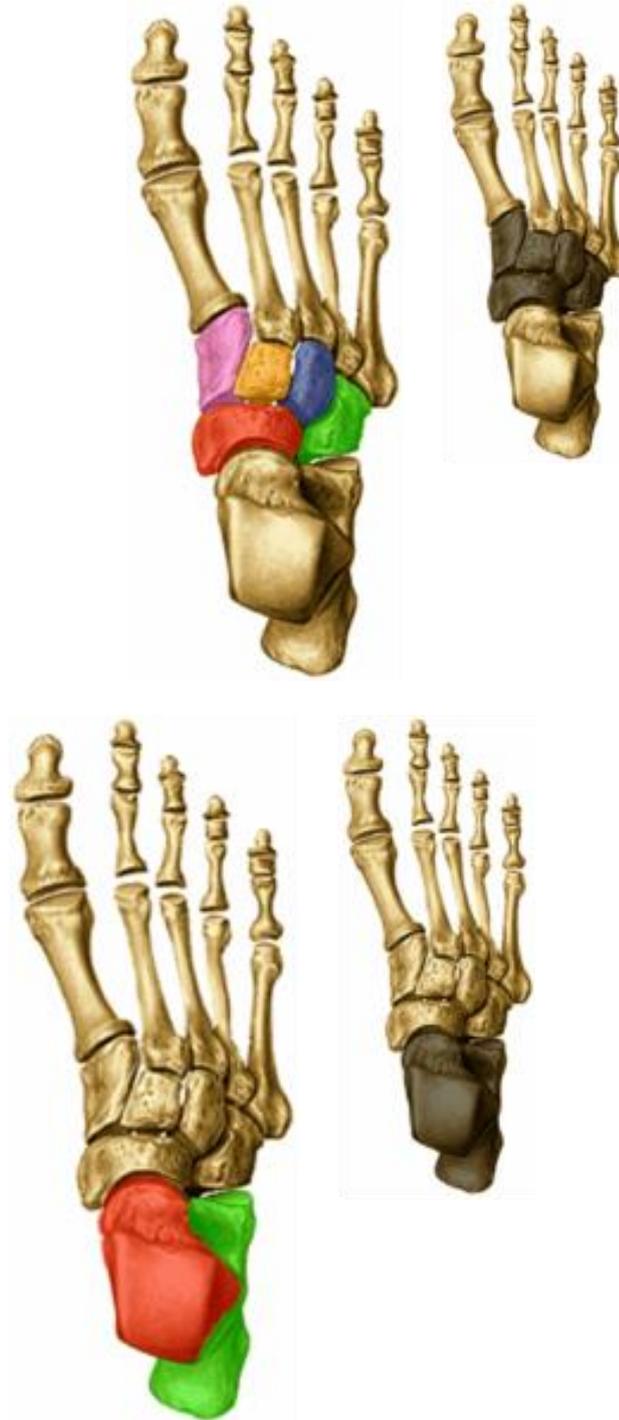
Tiempo: 10 series por 10 repeticiones por 5 minutos.

Variantes: después del dominio y la correcta colocación de primera y segunda posición, se ejercita la parte arco plantar, haciendo una contracción directa en el arco sin despegar los dedos y el talón del suelo.

ZONA TARSIANA

Zona del pie comprendida por siete huesos articulados entre sí, que mantienen formas distintas desde el talón hasta la articulación tarsiana-metatarsiana. En primera fila están los huesos astrágalo y calcáneo; segunda fila, escafoides, cubooides y tres cuñas.

IMAGEN No. 2



Elaborado por: (Atlas Humano Netter, 2000)

Capacidad física: equilibrio

Objetivo: mantener el dominio y el control de los pies.

Descripción: posiciones exclusivas de equilibrio y postura de la danza se desarrolla con los siguientes movimientos:

- Grand Plié en primera posición de Ballet, con los talones bien elevados, se realiza un empuje hacia arriba sin bajar los talones, estirando completamente las rodillas, se empuja los talones hacia el suelo.
- Grand Plié en segunda posición de Ballet, en primera instancia los talones no se elevan para realizar el empuje hacia arriba, elevo talones y estiro completamente las rodillas, cuando estén totalmente estiradas, se hace el empuje de los talones hacia el suelo.

Ejercicios de fortalecimiento: en cuclillas, con postura recta, talones elevados, hacer brote y presión de empuje hacia el tarso sin que el peso se dirija al primer dedo o quinto del pie.

Tiempo: 10 series por 10 repeticiones por 5 minutos.

Variante: se puede colocar las manos en el suelo como primer apoyo hasta lograr el equilibrio correcto en cada ejercicio a realizar.

FALANGES

Son 14 dedos del pie que se encuentran articulados con los huesos metatarsianos del pie. Mantienen la misma anatomía de los metatarsianos, distribuidos en tres huesecillos, proximal, medio y distal. Excepto el primer dedo del pie, que solo tiene dos falanges.

IMAGEN No. 3



Elaborado por: (Atlas Humano Netter, 2000)

Capacidad física: equilibrio y fuerza.

Objetivo: mejorar la flexibilidad, el equilibrio y rendimiento.

Descripción: los pies de las bailarinas deben ser fuertes y estar bien estirados para ejecutar los diferentes pasos como:

- Puntas: en primera posición con base de planta de pie, luego se extiende el pie con el apoyo de la caja de la zapatilla de ballet para pasar a la punta de pie, con todo el cuerpo extendido.

Ejercicios de fortalecimiento: acostarse boca abajo con las piernas estiradas, con el movimiento de los pies dibujar el abecedario en el aire. El otro ejercicio, es sentarse en una silla, piernas paralelas y los pies sobre una toalla de mano, corrugar la toalla con los dedos del pie.

Tiempo: 2 series por 2 repeticiones.

Variante: se puede variar los ejercicios, que en lugar de una toalla, sea atrapar un objeto con los dedos del pie, con mucho cuidado, se puede también, estirar el dedo gordo del pie con la mano. Caminar en arena también es beneficioso para el desarrollo de trabajo en puntas.

CONCLUSIONES

- 1.- Los diferentes contenidos y sustentos teóricos y bibliográficos que hicieron referencia a las variables de la condición física permitieron determinar la importancia del desarrollo de la morfología del pie que permitieron determinar la importancia del desarrollo del cambio de la anatomía en la parte inferior del cuerpo en los bailarines, de esta forma se asegura que el conocimiento sea óptimo en las coreografías.
- 2.- Partiendo de los resultados del conocimiento morfológico del pie, previos al trabajo de investigación, se pudo constatar que existió un deficiente nivel de información en la transformación por la danza lo cual determina que existe la necesidad de implementar una guía en la pedagogía del Centro Artístico Yesenea Mendoza.
- 3.- Los ejercicios diseñados para el desarrollo de la morfología del pie en la danza para los bailarines fueron elaborados en base a situaciones reales que se presentan en las coreografías.

RECOMENDACIONES

- 1.- Diseñar un esquema de valoración de conocimiento de la morfología del pie de los bailarines antes de una práctica de largo tiempo para una coreografía, como también de los alumnos del Centro Artístico Yesenea Mendoza.
- 2.- Realizar capacitaciones de la importancia del conocimiento de la morfología del pie durante la danza para asegurar el buen desarrollo del bailarín durante las coreografías.
- 3.- Analizar programas, guías y sistemas de ejercicios que ayuden al fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo en los bailarines, tanto profesionales como principiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Guede, D. &. (2013). Biomecánica y huso (I): Conceptos Básicos y Ensayos Mecánicos Clásicos. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, 43 - 50.
- Janice, B. (1998). *The Pointe Book*. New York: The Princeton Book Company.
- Marianella, M. (19 de Agosto de 2020). *7 características de la Danza*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/caracteristicas-danza/>.
- Mendoza, Y. (7 de febrero de 2021). *yeseneamendoza.com*. Obtenido de sabiduria intuitiva: <https://yeseneamendoza.com/2021/02/07/sabiduria-intuitiva/>
- Raffino., M. E. (15 de enero de 2021). *www.concepto.de.com*. Obtenido de concepto de la danza: <https://concepto.de/danza/>
- Sarah Schlesinger, M. (1970). *Anatomy and Ballet*. New York: Dance Horizon Books.

ANEXOS



Primera posición de Ballet



Primera posición de Ballet en Relevé



Segunda posición de Ballet



Segunda posición de Ballet en Relevé



Quinta posición de Ballet



Quinta posición d Ballet en relevé



Grand plié en primera posición de Ballet



Grand plié en segunda posición de Ballet



Trabajo de Falanges agrrando objeto



Trabajo de Falanjes agarrando un objeto



Trabajo de puntas en primera posición de Ballet.



Trabajo de media punta en primera posición de Ballet.



Trabajo de releve a la punta en primera posicion de Ballet.



Trabajo de punta en segunda posición de Ballet.



Trabajo de media punta en segunda posición de Ballet.



Releve a la punta en segunda posición de Ballet.



Trabajo de punta en quinta posición de Ballet.



trabajo de media punta en quinta posición de Ballet.



Relevé en la punta en quinta posición de Ballet.

MODELO DE ENCUESTA VIRTUAL



The screenshot shows a mobile browser interface. The address bar displays 'forms.office.com/Page' with a lock icon, a notification badge for '18', and a share icon. The main content area has a teal header with the title 'Transformacion Morfológica del pie en la Danza'. Below the title is a subtitle: 'La presente encuesta me va a permitir resaltar características y conocimientos en la morfología del pie forma general de un bailarín'. A three-dot menu icon is visible in the bottom right corner of the teal area.

* Obligatorio

1. ¿Conoces la forma de tu pie? *

Si

No

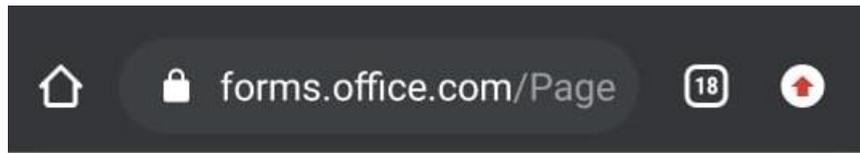
Probablemente

2. ¿Sabe usted algo del cambio del pie en los bailarines? *

Si

No

Probablemente



3. ¿Cree necesario que los bailarines cambien su pie para un buen desarrollo coreográfico? *

Si

No

Probablemente

4. Consideras importante tener conocimiento sobre los cambios o transformaciones del pie en la danza *

Si

No

Probablemente

5. ¿Considera usted que el cambio morfológico del pie ayuda o beneficia a la



forms.office.com/Page

Probablemente

5. ¿Considera usted que el cambio morfológico del pie ayuda o beneficia a la vida cotidiana? *

Si

No

Probablemente

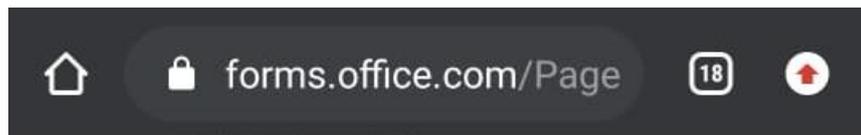
6. ¿Te consideras apto para sumarte a un grupo de Danza? *

Si

No

Probablemente

7. ¿Aceptarías ejercitar y trabajar tu pie? *



7. ¿Aceptarías ejercitar y trabajar tu pie? *

Si

No

Probablemente

8. ¿Crees que conlleva mucho tiempo desarrollar la flexibilidad y fuerza necesaria para un trabajo de puntas? *

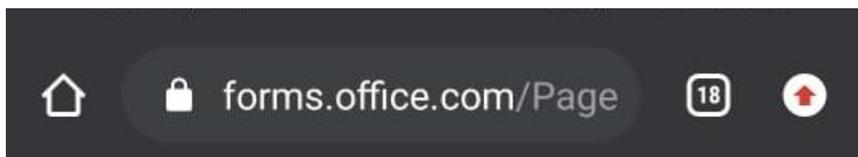
Si

No

Probablemente

9. ¿Conoces la gravedad De no tener un trabajo adecuado y responsable en el pie?

*



Probablemente

9. ¿Conoces la gravedad De no tener un trabajo adecuado y responsable en el pie?

*

Si

No

Probablemente

10. ¿Consideras que tu pie es apto para la danza ? *

Si

No

Probablemente

11. Seleccione su rango de edad *

11. Seleccione su rango de edad *

- 15 a 20 años
- 21 a 40 años
- 41 años en adelante

12. Seleccione tu genero *

- Masculino
- Femenino

13. Especifique al grupo al que pertenece *

- Directora de Academia de Danza
- Profesora de Danza
- Lcd. De Educación Física
- Alumnos de la academia