



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Sistematización de experiencias de Bailoterapia y Aeróbicos en los ciudadanos del sector la
Planada.

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de tecnólogo en Actividad Física Deportiva
y Recreación.

Autor:

Johanna Nicole Lamiña Gomez

Tutor:

Msc.Dávila Tamayo Pablo Damián

Quito – 5 de Agosto 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: Sistematización de experiencias de Bailoterapia y Aeróbicos en los ciudadanos del sector la Planada. Presentado por el Srta. Johanna Nicole Lamiña Gomez para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, 5 de agosto del 2023.

Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

C.I: 1719165456

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Johanna Nicole Lamiña Gomez

C.I. 1752477990

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis en primer lugar a Dios, por los triunfos y obstáculos que me han enseñado a valorarlo cada día y por permitirme llegar a este momento tan importante de mi formación profesional. En segundo a los seres que son la luz que guían mi vida, velando por mí durante este largo camino para convertirme en una profesional, paciencia y sacrificio me han permitido llegar a cumplir un sueño más.

Lamiña Gomez Johanna Nicole

INDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	2
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	3
DEDICATORIA	4
B.-1Introducción:	9
B.-2 Resumen	10
ABSTRACT	11
B.-3 Justificación:	12
B.-4 Antecedentes del problema	14
B.-5 Planteamiento del problema	15
B.-6 Formulación del problema	16
B.-7 Objetivos:	17
B.-7.1 Objetivo General	17
B.-7.2 Objetivos específicos	17
B.-8 Marco Teórico	17
B.8.1.-Bailoterapia/Aeróbicos	17
1.1.- Historia de bailoterapia y aeróbicos	17
1.2.- Definición.	18
2.-Recreación	24
2.1.-Expresión físico-deportiva	25
2.2.- Beneficios por edades	26
3.- Bailoterapia moderna	28
3.2.-Coreografías	30
3.3.- Danza	32
3.4.-Capacidad motora	33
4.-Calidad de vida	35
4.1.-Estilo de vida	36
4.2.-Actividad física	38
4.3.-Esperanza de vida	39
4.4.-Estilo de vida nocivo	40

4.5.-Estilo de vida saludable	42
B.8.2.- Sedentarismo.....	43
2.1.1- Origen.....	43
2.1.2-Consecuencias.....	45
2.1.4.-Definición	48
2.1.5.-Causas	49
2.2.-Clasificación del sedentarismo.....	51
2.2.1.-Sedentarismo severo.....	51
2.2.2.-Sedentarismo moderado	54
2.2.3.-Sedentarismo activo.....	55
2.3.-Enfermedades no transmitibles	57
2.3.1.-Presión arterial alta.....	57
2.3.2.-Obesidad	58
2.3.3.-Enfermedades del corazón.....	60
2.3.4.-Coresterol alto	62
2.3.5.-Accidente cerebrovascular.....	64
2.4.3.-Tiempo calidad.....	71
2.4.4.-Tiempo semilibre	72
B.9.- Marco conceptual	74
9.1.-Bailoterapia	74
9.2.-Recreación.....	76
9.3.-Danza	77
9.4.- Calidad de vida.....	78
9.5.-Sedentarismo.....	79
9.6.-Enfermedades no transmitibles	79
9.7.-Tiempo libre	81
9.8.-Adolescencia	82
B.10.-Marco institucional.....	83
Datos Generales Integrantes: 15 Adolescentes.....	83
Misión	83
Visión	84
Croquis:	84
B.11.-Marco metodológico	85

Población y muestra.....	85
Población.....	85
Muestra.....	85
Enfoque investigativo.....	85
Enfoque cualitativo.....	85
Enfoque cuantitativo.....	85
Diseño de la investigación.....	85
Nivel de investigación.....	86
B.12.-Actores claves.....	88
B.13.- Materiales y métodos.....	91
B.13.1. Plan de sistematización.....	91
Línea de tiempo.....	92
B.13.2.- Cronograma.....	93
Planificaciones.....	99
B.14. Ejes de análisis.....	111
Bailoterapia y aeróbicos.....	111
Sedentarismos.....	112
B.15. Principales hallazgos guía de observación test 1.....	114
Guía de observación test 2.....	117
Test comparativo.....	122
.....	123
B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	125
B.17 Conclusiones.....	127
B.18 Recomendaciones.....	128
Bibliografía.....	129
B.19 Anexos.....	130

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Periodos de inactividad:	52
Tabla 2 Dependencia de dispositivos electrónicos:	52
Tabla 3 Ausencia de distracciones.....	72
Tabla 4 Nomina de participantes de los adolescentes.....	88
Tabla 5.- Cronograma de actividades	93
Tabla 6.-Planificación	99
Tabla 7.-Planificación	101
Tabla 8.-Planificación	103
Tabla 9.-Planificación	104
Tabla 10.-Planificación	106
Tabla 11.- Planificación	107
Tabla 12.-Planificación	109
Tabla 13 Guía de observación test 1.....	114
Tabla 14 Guía de observación test 2.....	117
Tabla 15 Resultados des test 1.....	122
Tabla 16 Resultados des test 2.....	124

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Ubicación del sector.....	84
Ilustración 2 Línea de tiempo.....	92
Ilustración 3Baile.....	98
Ilustración 4Baile.....	98
Ilustración 5 Eje de análisis bailoterapia y aeróbicos	111
Ilustración 6 Eje de análisis del sedentarismo	112
Ilustración 7 Resultado del test 1.....	123
Ilustración 8 Resultado del test 2.....	125
Ilustración 9 Resultado final.....	126

B.-1Introducción:

Sistematizar una propuesta emocionante y beneficiosa para nuestra comunidad: la implantación de Bailoterapia y Aeróbicos. En esta propuesta, buscamos promover un estilo de vida saludable, divertido y lleno de energía a través del baile y la actividad física.

Sabemos que mantenerse en forma y cuidar de nuestra salud es fundamental para disfrutar de una vida plena y activa. La bailoterapia y los aeróbicos son una excelente manera de lograrlo, ya que combinan la diversión del baile con los beneficios físicos de los ejercicios cardiovasculares.

La ubicación de las sesiones se adaptó a las necesidades de nuestra comunidad y se buscó un espacio adecuado en el Barrio Colinas del Norte la Planada, Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha. Además, que se ajusten a las diferentes rutinas y compromisos de los residentes, para que todos tengan la oportunidad de participar.

Para promover la participación y difundir la iniciativa, se llevó a cabo campañas de información en el sector Colinas del Norte la Planada. Se utilizaron carteles, folletos y anuncios en medios locales para dar a conocer los beneficios de la Bailoterapia y los Aeróbicos, así como los horarios y el lugar de las clases.

B.-2 Resumen

La presente propuesta tiene como objetivo introducir clases regulares de bailoterapia y aeróbicos en el sector Colinas del Norte La Planada, enfocadas en los jóvenes de la comunidad. El propósito de esta iniciativa es promover un estilo de vida saludable, combatir el sedentarismo y brindar un espacio de socialización y entretenimiento.

Entre ellos se incluyen la mejora de la salud física, el fomento de relaciones sociales positivas, la creación de hábitos saludables a largo plazo y el empoderamiento de los jóvenes para tomar el control de su bienestar.

La propuesta de bailoterapia y aeróbicos para jóvenes en el sector Colinas del Norte La Planada busca abordar los desafíos del sedentarismo y la falta de opciones de entretenimiento saludable en la comunidad. A través de esta iniciativa, se espera promover un cambio positivo en la vida de los jóvenes, contribuyendo a una comunidad más activa, saludable y unida.

ABSTRACT

The purpose of this proposal is to introduce regular dance therapy and aerobics classes in the Colinas del Norte La Planada sector, focused on the youth of the community. The purpose of this initiative is to promote a healthy lifestyle, combat a sedentary lifestyle, and provide a space for socialization and entertainment.

These include improving physical health, fostering positive social relationships, creating long-term healthy habits, and empowering young people to take control of their well-being.

The dance therapy and aerobics proposal for young people in the Colinas del Norte La Planada sector seeks to address the challenges of a sedentary lifestyle and the lack of healthy entertainment options in the community. Through this initiative, it is expected to promote a positive change in the lives of young people, contributing to a more active, healthy and united community.

B.-3 Justificación:

El deporte es el mejor camino hacia la salud porque contribuye a la educación acondicionando nuestros cuerpos; ¿por qué? basado en el lema "Cuerpo sano, mente sana" la recuperación de nuestros cuerpos, es a través de la apariencia y diversas actividades como bailar es una forma de terapia como medio de relajarse e integrarse.

Estas actividades brindan una opción divertida y accesible para que las personas se mantengan activas y mejoren su condición física.

La práctica regular de Bailoterapia y Aeróbicos puede servir como ejemplo y motivación para adoptar un estilo de vida saludable en otros aspectos, como la alimentación equilibrada y el descanso adecuado. Esto puede tener un impacto positivo en la prevención de enfermedades y en la mejora de la calidad de vida en general.

La bailoterapia y los aeróbicos son actividades físicas que brindan numerosos beneficios para la salud. Esto impulsa el desarrollo local y promueve la participación de los residentes en actividades beneficiosas para su bienestar, la propuesta de implantación de bailoterapia y aeróbicos en Colinas del Norte la Planada.

Se justifica por los beneficios que brinda a la salud y bienestar de la comunidad, la prevención de enfermedades, la inclusión y diversidad, el aprovechamiento de recursos locales, la motivación para mantener un estilo de vida activo y el impacto positivo en el entorno.

El presente programa contribuirá al desarrollo y fortalecimiento de una comunidad más saludable y unida.

Esta terapia es una nueva forma de alcanzar la felicidad armoniza tu cuerpo a través del baile.

La práctica de forma grupal que repite gimnasia mixta aeróbicos y pasos de baile latinoamericano música folclórica, salsa, merengue, y más. es excelente para liberar el estrés. Aislada temporalmente de mundo exterior se deja a un lado los problemas, mejora de la condición física mejora de la postura y aumenta la capacidad cardiopulmonar.

Se realizo las siguientes actividades con el fin de que los ciudadanos lleven una vida más saludable ya que el sedentarismo en esta época existe más en los adolescentes con la mejora del bienestar emocional y mental.

La Bailoterapia y los Aeróbicos permitirá mejorar el condicionamiento físico de los ciudadanos a un estilo de vida, que ayude a prevenir las enfermedades encontrando el equilibrio de su cuerpo a través del baile.

B.-4 Antecedentes del problema

Las investigaciones y trabajos realizados sobre la implantación de bailoterapia y aeróbicos han demostrado consistentemente los beneficios de estas actividades en la mejora de la condición física, la salud cardiovascular, la salud mental y la adherencia a largo plazo. Estos hallazgos respaldan la importancia de implementar programas de ejercicio organizados en comunidades como una estrategia efectiva para promover la actividad física y mejorar el bienestar de los ciudadanos.

A lo largo de los años, se ha observado un aumento en los índices de sedentarismo y problemas de salud relacionados con el estilo de vida inactivo en la población local. Estos problemas de salud incluyen el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos relacionados.

Además, se ha observado una falta de opciones de actividad física y recreación para los ciudadanos en el sector Colinas del Norte la Planada. La falta de espacios adecuados para la práctica de ejercicios, la ausencia de programas de ejercicio organizados y la falta de conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo han contribuido a este problema.

La implementación de programas de ejercicio organizados, como la bailoterapia y los aeróbicos, ha demostrado ser efectiva para aumentar la participación en la actividad física y mejorar la salud de las personas. Estos programas ofrecen una estructura, guía y motivación, lo que puede ayudar a superar las barreras y desafíos que impiden la adopción de un estilo de vida activo.

En base a estos antecedentes, la propuesta de implantación de Bailoterapia y Aeróbicos para los ciudadanos en el sector Colinas del Norte la Planada busca abordar los problemas de

sedentarismo y promover la actividad física regular como una estrategia para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad.

B.-5 Planteamiento del problema

El sedentarismo y los malos hábitos de vida son problemas que afectan a muchas comunidades en la actualidad, incluyendo el sector Colinas del Norte la Planada. La falta de actividad física regular puede llevar a diversos problemas de salud, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y el estrés

Por lo tanto, se planteó la necesidad de una propuesta de implantación de Bailoterapia y Aeróbicos en el sector Colinas del Norte la Planada como una alternativa efectiva y atractiva para promover la actividad física y mejorar la salud de los ciudadanos. Esta propuesta busca abordar las barreras y limitaciones existentes, proporcionando un programa accesible, adaptado a las necesidades de la comunidad y que fomente un estilo de vida activo y saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo está clasificado como una de las mayores amenazas para la salud en todo el mundo. Incluso si una persona realiza una actividad física vigorosa durante 30 a 60 minutos al día, se considera que está sentada más de ocho horas. Según la agencia, es la principal causa de hasta el 25 por ciento de los cánceres de mama y colon, el 27 por ciento de la diabetes y el 30 por ciento de las enfermedades coronarias.

El sedentarismo provoca enfermedades no transmisibles como la diabetes y el cáncer, así como problemas cardiovasculares. 41 millones de personas en todo el mundo mueren cada año por estas tres causas. “Decir que esto es un factor de riesgo de mortalidad ya no es solo 'Bueno, yo no como frutas y verduras', sino también 'Yo no hago ejercicio', lo cual es muy interesante porque cuando miramos estas estadísticas, estos son los datos que podemos considerar”, dijo Nava González. Con actividad física eliminamos la principal causa de muerte de los ecuatorianos,

diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y neurológicas. y alejar a los jóvenes de las drogas, enfatizó otro presidente.

En diciembre de 2021, ENEMDU se implementó en 9016 viviendas seleccionadas aleatoriamente de acuerdo con los estándares metodológicos de la organización. Organización Mundial de la Salud (OMS). El dispositivo mostró que 3,4 millones de niños y 1,7 millones de adultos en el país no hacen suficiente ejercicio.

El director ejecutivo del INEC, Roberto Castillo A., enfatizó la importancia de los números en la configuración de la política pública. En diciembre de 2021 había 76 jóvenes de 5 a 17 años con actividad física insuficiente en Ecuador, o 3,4 millones de personas. Rúales precisó que el cáncer, la hipertensión, los problemas urinarios, la diabetes y las insuficiencias cardíacas han aumentado en los últimos 20 años. De igual forma, el funcionario advirtió que el 45 por ciento del capital está sin usar y solo el 2 por ciento ha sido utilizado. Este factor sumado a las condiciones ambientales y urbanas se debe a las emociones. La obesidad es en promedio 29 por ciento.

En mujeres de 40 a 64 años, la incidencia es del 68,9%; en el mismo grupo de edad, es del 63 por ciento en los hombres. "Estos son problemas y riesgos para nuestros residentes". Por otro lado, la segunda causa de muerte en Quito es la neoplasia maligna (todas las formas de cáncer). Afecta a 16 personas en el país. Otros 31.000 residentes tienen elementos del síndrome metabólico, lo que significa que ciertos grupos de personas tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

B.-6 Formulación del problema

¿Cómo incide la aplicación del bailoterapia y aeróbicos para la disminución del sedentarismo en la población del sector Colinas del Norte la Planada?

B.-7 Objetivos:

B.-7.1 Objetivo General

Mejorar la actividad física, la salud y un estilo de vida activo y saludable los beneficiarios del sector Colinas del Norte la Planada a través de la implementación de un programa de bailoterapia y aeróbicos adaptado a las necesidades y preferencias de los ciudadanos.

B.-7.2 Objetivos específicos

- Identificar qué beneficios brinda la bailoterapia y los aeróbicos en la salud física y mental para los participantes de Colinas del Norte la Planada.

-Analizar qué necesidades de la actividad física y la disponibilidad de recursos de los ciudadanos para el sector Colinas del Norte la Planada.

-Promover la participación de los ciudadanos en el programa de Bailoterapia y Aeróbicos para el sector Colinas del Norte la Planada de Bailoterapia y Aeróbicos, fomentando la adherencia y la continuidad en la práctica de actividades físicas.

B.-8 Marco Teórico

B.8.1.-Bailoterapia/Aeróbicos

1.1.- Historia de bailoterapia y aeróbicos

La bailoterapia es una disciplina que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos. A diferencia de los aeróbicos tradicionales, la bailoterapia se centra en la diversión y el ritmo de la música para motivar a las personas a hacer ejercicio.

La bailoterapia tiene sus raíces en la danza y la cultura latina. En América Latina, especialmente en países como Colombia, Venezuela y Brasil, se comenzaron a desarrollar programas de ejercicios basados en ritmos tropicales como la salsa, el merengue, la cumbia y otros géneros populares.

La bailoterapia se popularizó en la década de 1990, cuando diversos instructores de fitness comenzaron a incorporar movimientos de baile en las rutinas de ejercicios. Esta combinación de baile y ejercicios aeróbicos resultó atractiva para muchas personas que buscaban una alternativa divertida y motivadora para mantenerse en forma.

Hoy en día, tanto los aeróbicos como la bailoterapia se practican en gimnasios, centros de fitness y en clases grupales en todo el mundo. Estas actividades ofrecen beneficios tanto físicos como mentales, ya que promueven la quema de calorías, fortalecen el sistema cardiovascular, mejoran la coordinación y el equilibrio, y brindan una sensación de bienestar a través de la música y el movimiento.

Los aeróbicos son ejercicios diseñados para aumentar la resistencia cardiovascular y mejorar la salud en general. Este tipo de ejercicio se originó en la década de 1960, cuando el médico Kenneth H. Cooper introdujo el término "aeróbico" en su libro "Aerobics", publicado en 1968. Cooper promovió la importancia de los ejercicios cardiovasculares para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

En los años 70 y 80, los aeróbicos se popularizaron gracias al trabajo de figuras como Jane Fonda y Richard Simmons, quienes crearon rutinas de ejercicios dinámicas y divertidas. Estas rutinas se basaban en movimientos aeróbicos como saltos, pasos, giros y movimientos rítmicos al ritmo de la música. Las clases de aeróbicos se convirtieron en una tendencia global, ofreciendo a las personas una forma atractiva de mantenerse en forma.

1.2.- Definición.

Bailoterapia:

La bailoterapia es una disciplina terapéutica que utiliza la danza como herramienta principal para promover el bienestar físico, mental y emocional. Combina movimientos de baile

con ejercicios aeróbicos y ritmos musicales, y se enfoca en mejorar la salud y el estado de ánimo de las personas.

La bailoterapia se ha utilizado en diferentes contextos, como la rehabilitación física, la terapia ocupacional, la psicoterapia y el desarrollo personal. Algunos de sus beneficios incluyen el fortalecimiento muscular, el aumento de la flexibilidad, la mejora de la coordinación y el equilibrio, la liberación de tensiones, el aumento de la autoestima y la expresión de emociones.

Esta disciplina se adapta a diferentes edades y habilidades, por lo que puede ser practicada por personas de todas las condiciones físicas. Además, puede ser una actividad divertida y socialmente enriquecedora, ya que se suele realizar en grupos o clases donde se fomenta la interacción y el compañerismo.

Es importante destacar que la bailoterapia no reemplaza tratamientos médicos o terapias tradicionales, pero puede complementarlos y brindar un enfoque holístico para mejorar el bienestar general. Si estás interesado en practicar bailoterapia, te recomiendo consultar con un profesional capacitado en esta disciplina para obtener una guía adecuada y adaptada a tus necesidades.

Aeróbicos:

Los aeróbicos son ejercicios de alta intensidad que se realizan en forma de rutinas coreografiadas o movimientos repetitivos.

El énfasis principal está en el aumento de la frecuencia cardíaca y la mejora de la resistencia cardiovascular.

Los aeróbicos pueden incluir ejercicios como saltos, zancadas, saltos de tijera, correr en el lugar, entre otros.

Generalmente, se realiza al ritmo de música rápida y energética para mantener el ritmo y la motivación.

Puede incorporar movimientos de bajo impacto o de alto impacto, dependiendo del nivel de condición física y las necesidades individuales.

1.3.- Clasificación

La bailoterapia puede clasificarse de diversas maneras según diferentes criterios. A continuación, te presento una clasificación basada en los enfoques y estilos del Bailoterapia:

Bailoterapia aeróbica

Se centra en movimientos de baile energéticos y aeróbicos, con el objetivo de mejorar la resistencia cardiovascular, quemar calorías y promover la condición física general.

Bailoterapia de expresión corporal

Enfocada en la expresión y liberación de emociones a través del movimiento, utilizando técnicas de danza contemporánea, improvisación y coreografías que permiten explorar y comunicar emociones.

Bailoterapia terapéutica

Diseñada para ser utilizada como complemento terapéutico en la salud mental y emocional, utilizando la danza y el movimiento como herramientas para la mejora del bienestar psicológico y la gestión de emociones.

Bailoterapia de relajación y bienestar

Se basa en movimientos suaves y fluidos, combinados con técnicas de respiración y relajación, con el propósito de reducir el estrés, mejorar la postura, promover la relajación y alcanzar un estado de bienestar físico y mental.

Bailoterapia social

Se enfoca en el aspecto social y comunitario del baile, fomentando la interacción, el compañerismo y la diversión en grupo. Puede incluir estilos como la salsa, el merengue, la bachata u otros bailes sociales.

Bailoterapia para niños y jóvenes

Adaptada a las necesidades y capacidades de los niños y jóvenes, esta modalidad de bailoterapia se centra en el desarrollo físico, la coordinación motora, el ritmo y la expresión corporal, fomentando el juego y la socialización.

1.4.- Características

Esta disciplina se ha popularizado como una forma divertida y dinámica de mantenerse en forma. A continuación, se presentan algunas características comunes de la bailoterapia:

Ritmo y música

La bailoterapia se realiza al ritmo de música animada y motivadora. Los estilos de música pueden variar, incluyendo géneros como la salsa, el merengue, la bachata, el reggaetón y la música latina en general. La música juega un papel fundamental, ya que ayuda a mantener el ritmo y la energía durante la sesión de ejercicios.

Coreografías simples

Las coreografías utilizadas en la bailoterapia suelen ser simples y fáciles de seguir. Esto permite que personas de diferentes niveles de habilidad puedan participar y disfrutar de la actividad sin importar su experiencia previa en baile. El enfoque principal es divertirse y moverse al ritmo de la música.

Ejercicio aeróbico

La bailoterapia es una forma de ejercicio aeróbico, lo que significa que está diseñada para aumentar la frecuencia cardíaca y mejorar la resistencia cardiovascular. Los movimientos rítmicos y repetitivos combinados con la música energética ayudan a quemar calorías y mejorar la condición física.

Fortalecimiento muscular

Además de los beneficios cardiovasculares, la bailoterapia también incluye ejercicios de fortalecimiento muscular. Los movimientos de baile y las rutinas coreografiadas trabajan diferentes grupos musculares, especialmente en las piernas, los glúteos, los brazos y el abdomen. A través de la repetición de movimientos, se busca tonificar y fortalecer los músculos.

Coordinación y flexibilidad

La bailoterapia también ayuda a mejorar la coordinación y la flexibilidad. Los movimientos de baile requieren coordinar diferentes partes del cuerpo al ritmo de la música, lo que ayuda a desarrollar habilidades motoras y la agilidad. Además, los estiramientos y movimientos articulares realizados durante la clase contribuyen a aumentar la flexibilidad corporal.

Ambiente social y motivador

La bailoterapia se practica generalmente en grupos, lo que crea un ambiente social y motivador. La interacción con otros participantes y la energía del grupo pueden hacer que la experiencia sea más divertida y alentadora. Además, contar con un instructor capacitado que anime y guíe la clase también puede brindar motivación adicional.

1.- Beneficios

La bailoterapia ofrece una amplia gama de beneficios para la salud física y mental.

Algunos de los beneficios más destacados son:

Mejora de la condición cardiovascular

La bailoterapia es una forma de ejercicio aeróbico que eleva la frecuencia cardíaca y mejora la salud cardiovascular. El aumento de la actividad cardiovascular ayuda a fortalecer el corazón, mejorar la circulación sanguínea y aumentar la resistencia física.

Quema de calorías y control del peso

La bailoterapia es una actividad física que ayuda a quemar calorías. Los movimientos energéticos y repetitivos combinados con la música animada contribuyen a un aumento del gasto calórico. Participar regularmente en bailoterapia puede ayudar a controlar el peso corporal y promover la pérdida de grasa.

Tonificación muscular

La bailoterapia involucra una variedad de movimientos y ejercicios que trabajan diferentes grupos musculares. Los movimientos de baile ayudan a tonificar y fortalecer los músculos, especialmente en las piernas, los glúteos, los abdominales y los brazos. Con el tiempo, esto puede mejorar la definición muscular y la apariencia física.

Mejora de la coordinación y la agilidad:

La bailoterapia requiere coordinación y ritmo. A medida que se practican las coreografías y los movimientos, se mejora la coordinación entre diferentes partes del cuerpo. Además, la práctica regular de bailoterapia también ayuda a mejorar la agilidad y la capacidad de respuesta, ya que se realizan movimientos rápidos y precisos al ritmo de la música.

Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo

Bailar y hacer ejercicio libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad". Estas endorfinas ayudan a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover una sensación general de bienestar. La bailoterapia también proporciona una salida para liberar emociones y energía acumulada, lo que puede ayudar a aliviar la tensión y mejorar la salud mental.

2.-Recreación

Variedad de estilos de baile

Tanto en el bailoterapia como en los aeróbicos, se incorporan una amplia variedad de estilos de baile, desde salsa y merengue hasta hip-hop y zumba. Esta diversidad de estilos permite a los participantes experimentar diferentes ritmos y movimientos, lo que evita la monotonía y mantiene el interés.

Música energética y motivadora

La música es un elemento fundamental en el bailoterapia y los aeróbicos. Se seleccionan canciones energéticas y motivadoras que impulsan el ritmo y la intensidad de los ejercicios. La música crea un ambiente divertido y festivo, estimulando el disfrute y la participación.

Coreografías dinámicas

En ambas disciplinas, se desarrollan coreografías dinámicas que combinan movimientos de baile y ejercicios aeróbicos. Estas coreografías se diseñan de manera que sean fáciles de seguir, incluso para personas sin experiencia previa en baile. La secuencia de movimientos se repite y se va agregando gradualmente para mantener un desafío constante y estimulante.

Trabajo en grupo

Las clases de bailoterapia y aeróbicos suelen ser grupales, lo que fomenta un ambiente de camaradería y motivación. La interacción con otros participantes crea una sensación de apoyo mutuo y aumenta la diversión en el proceso. Además, se pueden realizar ejercicios en parejas o en círculos, lo que promueve la socialización y el compañerismo.

Elementos lúdicos

En algunos casos, se incorporan elementos lúdicos para agregar diversión adicional. Por ejemplo, se pueden utilizar accesorios como aros, pelotas o pañuelos para realizar ejercicios específicos. También se pueden incluir juegos o desafíos dentro de las rutinas para mantener el interés y la motivación.

2.1.-Expresión físico-deportiva

La expresión físico-deportiva en el bailoterapia y los aeróbicos se manifiesta a través del movimiento corporal en combinación con la actividad física. Aunque el enfoque principal de estas actividades es el ejercicio y la mejora de la salud, también se busca fomentar la expresión individual y la conexión emocional a través del movimiento.

Interpretación de la música

Tanto en el bailoterapia como en los aeróbicos, la música desempeña un papel crucial. Los participantes tienen la libertad de interpretar y expresar la música a través de sus movimientos corporales. Esto implica conectar emocionalmente con la música y permitir que el cuerpo se exprese en sintonía con el ritmo y las melodías.

Estilo personal

Cada individuo tiene su propio estilo y forma de moverse. En el bailoterapia y los aeróbicos, se fomenta la expresión de la personalidad y el estilo individual a través del

movimiento. Los participantes pueden agregar su propio toque y creatividad a las coreografías, adaptándolas a sus preferencias y características físicas, lo que permite una expresión única y personalizada.

Expresión facial y corporal

Además del movimiento en sí, la expresión físico-deportiva en el bailoterapia y los aeróbicos también incluye la expresión facial y corporal. Los participantes pueden mostrar emociones, actitudes y energía a través de su rostro, gestos y postura corporal. Esto ayuda a transmitir una sensación de disfrute, entusiasmo y conexión con la actividad.

Celebración y empoderamiento

El bailoterapia y los aeróbicos también tienen un componente de celebración y empoderamiento. A través de movimientos en grupo, gestos de victoria, aplausos y expresiones de alegría, se fomenta la expresión de emociones positivas y la sensación de logro personal. Esto crea un ambiente en el que los participantes se sienten animados y motivados para expresarse físicamente y disfrutar de la actividad.

2.2.- Beneficios por edades

Niños y adolescentes:

Desarrollo motor

El bailoterapia y los aeróbicos ayudan a los niños y adolescentes a desarrollar habilidades motoras fundamentales, como el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la flexibilidad.

Mejora de la salud cardiovascular

Estas actividades promueven una mayor resistencia cardiovascular y pulmonar, lo que contribuye a mantener un sistema cardiovascular saludable desde temprana edad.

Adultos:

Quema de calorías y pérdida de peso

El bailoterapia y los aeróbicos son actividades de alta intensidad que ayudan a quemar calorías y a mantener un peso saludable.

Fortalecimiento muscular

Estas actividades implican movimientos repetitivos y ejercicios que contribuyen al fortalecimiento de los músculos, especialmente en las piernas, los glúteos y el Core.

Reducción del estrés

Bailar y realizar ejercicios aeróbicos liberan endorfinas, lo que puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover una sensación general de bienestar.

Mejora de la salud mental

La práctica regular de bailoterapia y aeróbicos puede tener un impacto positivo en la salud mental, ya que ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y aumentar la autoestima.

Personas mayores:

Mantenimiento de la movilidad y la flexibilidad

Estas actividades ayudan a mantener la movilidad de las articulaciones, la flexibilidad muscular y la amplitud de movimiento, lo que es especialmente beneficioso para los adultos mayores.

Mejora del equilibrio y la coordinación

El bailoterapia y los aeróbicos incluyen movimientos que ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo que puede prevenir caídas y lesiones en personas mayores.

Estimulación cognitiva

La práctica de coreografías y movimientos complejos en el bailoterapia puede estimular la memoria, la concentración y la coordinación mente-cuerpo en las personas mayores.

Socialización

Participar en clases grupales de bailoterapia y aeróbicos brinda una oportunidad para socializar, establecer conexiones sociales y combatir el aislamiento.

3.- Bailoterapia moderna

Es posible que la "bailoterapia moderna" se refiera a una variante o evolución contemporánea del bailoterapia tradicional. El bailoterapia moderna podría combinar elementos de diferentes estilos de danza, música actual y técnicas de ejercicios más novedosas para crear una experiencia dinámica y atractiva para los participantes.

Incorporación de ritmos y géneros de música actuales

Podría utilizar géneros de música moderna, como el reguetón, hip-hop, pop, o fusionar diferentes estilos musicales para mantenerse actual y atractivo para el público joven.

Enfoque en la creatividad y la expresión individual

La bailoterapia moderna podría alentar a los participantes a expresarse de manera más personal y creativa, permitiéndoles añadir sus propios movimientos y toques a las coreografías.

Utilización de tecnología y multimedia

La integración de pantallas o proyecciones podría dar un toque tecnológico a la bailoterapia moderna, sincronizando luces y efectos visuales con la música y los movimientos.

Incorporación de elementos de fitness funcional

La bailoterapia moderna podría combinar movimientos de baile con ejercicios de entrenamiento funcional, que implican trabajar con el propio peso corporal y enfocarse en movimientos que tengan aplicaciones prácticas en la vida diaria.

Clases interactivas y sociales

Para atraer a las nuevas generaciones, la bailoterapia moderna podría incluir elementos interactivos, como desafíos en redes sociales, aplicaciones móviles para seguir el progreso, o incluso clases en línea para llegar a un público más amplio.

3.1.- Tipos de música

El bailoterapia y los aeróbicos suelen utilizar una variedad de estilos de música para motivar y mantener el ritmo durante las clases. La elección de la música puede variar según el instructor, el tipo de clase y las preferencias del grupo de participantes.

Música latina

Los ritmos latinos como la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la bachata son muy populares en el bailoterapia y los aeróbicos. La música latina suele ser animada, con ritmos pegajosos y energéticos, lo que motiva a los participantes a moverse y bailar con entusiasmo.

Música pop

Canciones populares de diversos géneros pop también se utilizan frecuentemente en las clases de bailoterapia y aeróbicos. La música pop tiene melodías pegajosas y es muy conocida, lo que permite que los participantes se conecten fácilmente con la música y se sientan entusiasmados por la actividad.

Música dance

La música dance, electrónica es ideal para clases de aeróbicos de alta intensidad. Estos géneros tienen ritmos constantes y enérgicos que mantienen el ritmo durante toda la sesión y estimulan el movimiento.

Música de los años 80 y 90

Algunos instructores de bailoterapia y aeróbicos utilizan música retro de las décadas de los 80 y 90 para añadir un toque nostálgico y divertido a las clases. Estas canciones a menudo evocan recuerdos positivos y animan a los participantes a bailar y ejercitarse con una sonrisa en el rostro.

Música de películas y bandas sonoras

Algunas clases de bailoterapia y aeróbicos incorporan música de películas o bandas sonoras famosas. Estas canciones suelen ser emocionantes y épicas, lo que puede generar una experiencia única y motivadora durante el ejercicio.

Remixes y mashups

Los remixes y mashups son mezclas de varias canciones en una sola pista. Estos se utilizan a menudo para crear una transición fluida entre diferentes estilos musicales y mantener el interés durante toda la clase.

La música en el bailoterapia y los aeróbicos juega un papel fundamental para mantener a los participantes motivados, enérgicos y comprometidos con la actividad física.

3.2.-Coreografías

Es importante destacar que la clave para disfrutar de las coreografías de bailoterapia y aeróbicos es la práctica y la familiarización con los movimientos. Siempre es recomendable seguir el ritmo y el nivel de dificultad adecuado a tus capacidades, y si eres nuevo en estas

actividades, no dudes en consultar con el instructor para obtener asesoramiento y adaptaciones si es necesario. ¡Disfruta de la música y diviértete mientras te mueves!

Pasos básicos de baile

Las coreografías de bailoterapia suelen incluir pasos básicos de diferentes estilos de baile, como salsa, merengue, cumbia, reggaetón, entre otros. Estos pasos se combinan de manera secuencial y repetitiva para formar una rutina de baile.

Pasos laterales

Los pasos laterales son movimientos que implican desplazarse hacia los lados, alternando el peso del cuerpo de un pie al otro. Estos pasos son comunes tanto en el bailoterapia como en los aeróbicos, ya que ayudan a mantener el ritmo y la energía durante la clase.

Saltos y saltitos

En las coreografías de aeróbicos, es común encontrar movimientos que implican saltos y saltitos. Estos movimientos aumentan la intensidad del ejercicio y ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular.

Movimientos de brazos

Los brazos también desempeñan un papel importante en las coreografías de bailoterapia y aeróbicos. Se pueden incluir movimientos de brazos que sigan el ritmo de la música y complementen los movimientos de las piernas.

Giros y vueltas

En las coreografías de bailoterapia, los giros y vueltas pueden añadir un elemento divertido y dinámico. Estos movimientos permiten a los participantes jugar con el espacio y añadir un toque de expresión individual.

Combinaciones de movimientos

Las coreografías de bailoterapia y aeróbicos suelen consistir en combinaciones de movimientos que se repiten varias veces. Estas combinaciones se construyen progresivamente, lo que permite a los participantes aprender y seguir la secuencia.

3.3.- Danza

La danza desempeña un papel fundamental tanto en el bailoterapia como en los aeróbicos, ya que es la base sobre la cual se construyen las coreografías y los movimientos que se realizan durante estas actividades.

Bailoterapia

En el bailoterapia, la danza es el componente central de la actividad. Las clases de bailoterapia suelen estar diseñadas para que los participantes disfruten del baile mientras realizan ejercicios cardiovasculares y de acondicionamiento físico.

Se utilizan diversos estilos de baile, como salsa, merengue, cumbia, reggaetón, entre otros, para crear coreografías divertidas y dinámicas.

Los pasos de baile se combinan con movimientos aeróbicos, como saltos, giros y pasos laterales, para mantener el ritmo cardíaco elevado y mejorar la resistencia cardiovascular. La idea principal es que los participantes se diviertan mientras se ejercitan, lo que hace que la bailoterapia sea una forma entretenida de mantenerse en forma.

Aeróbicos:

En los aeróbicos, la danza también puede estar presente, especialmente en las clases de aeróbicos de baile o de estilo libre. Estas clases combinan movimientos de baile con ejercicios aeróbicos para crear rutinas coreografiadas que son desafiantes y divertidas al mismo tiempo.

La danza se utiliza como una forma de expresión y creatividad en el ejercicio. Los participantes pueden seguir coreografías que incluyan pasos de baile, movimientos de brazos y giros, todo en sincronización con la música. La danza en los aeróbicos agrega un componente artístico a la actividad física, lo que puede hacer que el ejercicio sea más estimulante y motivador.

Es importante mencionar que, si bien la danza es una parte esencial del bailoterapia y puede estar presente en algunos estilos de aeróbicos, no todos los aeróbicos incorporan pasos de baile o coreografías complejas. Algunas clases de aeróbicos se centran más en movimientos cardiovasculares repetitivos y simples, mientras que otras combinan la danza con ejercicios de tonificación muscular.

3.4.-Capacidad motora

El bailoterapia y los aeróbicos son actividades físicas que implican movimientos corporales y ejercicios que trabajan y desarrollan diversas capacidades motoras.

Bailoterapia:

Coordinación

La bailoterapia requiere que los participantes coordinen diferentes movimientos corporales al ritmo de la música. Los pasos de baile, giros y cambios de dirección implican una coordinación precisa entre brazos, piernas y el tronco.

Equilibrio

Durante las coreografías de bailoterapia, los bailarines deben mantener el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos. Esto ayuda a fortalecer los músculos estabilizadores y mejora la estabilidad corporal.

Flexibilidad

Los movimientos de baile en la bailoterapia a menudo implican estiramientos y movimientos que requieren una buena flexibilidad. Practicar regularmente esta actividad puede ayudar a mejorar la flexibilidad muscular y la amplitud de movimiento.

Agilidad

La bailoterapia implica realizar movimientos rápidos y ágiles, lo que fomenta la agilidad y la capacidad de respuesta rápida del cuerpo a diferentes estímulos.

Aeróbicos:

Resistencia cardiovascular

Los ejercicios aeróbicos, como correr, saltar, hacer saltitos y otros movimientos rítmicos, son ideales para mejorar la resistencia cardiovascular y pulmonar. La práctica regular de aeróbicos puede aumentar la capacidad del corazón y los pulmones para suministrar oxígeno a los músculos de manera más eficiente.

Fuerza muscular

Los aeróbicos suelen incluir movimientos que requieren el uso de la fuerza muscular, como saltos, levantamiento de rodillas y movimientos de brazos. Esto ayuda a fortalecer los músculos de las extremidades y el Core.

Resistencia muscular

La realización de ejercicios aeróbicos de manera repetida y durante un período prolongado ayuda a mejorar la resistencia muscular. Esto permite que los músculos trabajen de manera sostenida sin fatigarse rápidamente.

Velocidad

Los aeróbicos a menudo implican movimientos rápidos y dinámicos que requieren velocidad y agilidad. La práctica constante puede ayudar a mejorar la velocidad de reacción y la velocidad de movimiento.

4.-Calidad de vida

Es importante tener en cuenta que la calidad de vida no depende solo de la actividad física, sino que también se ve afectada por otros factores, como la alimentación, el descanso adecuado, el equilibrio entre el trabajo y el tiempo de ocio, las relaciones personales y la gestión del estrés. Integrar el bailoterapia y los aeróbicos como parte de un estilo de vida saludable puede ser una excelente contribución para mejorar la calidad de vida en general. Sin embargo, es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes.

Salud cardiovascular

Tanto el bailoterapia como los aeróbicos son ejercicios cardiovasculares que ayudan a fortalecer el corazón y mejorar la circulación sanguínea. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la resistencia física en general.

Estado físico

Estas actividades son excelentes para quemar calorías, mejorar la composición corporal y mantener un peso saludable. Además, fortalecen y tonifican los músculos, mejorando la fuerza y la flexibilidad.

Bienestar mental

La práctica regular de ejercicios aeróbicos, incluido el bailoterapia, puede liberar endorfinas, hormonas que promueven el bienestar y la felicidad. Esto puede reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo en general.

Autoestima

Ver mejoras en la forma física y en la habilidad para bailar o hacer ejercicios puede aumentar la confianza en uno mismo y la autoestima.

Reducción del riesgo de enfermedades crónicas

La actividad física regular está asociada con una reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer.

Mejora la calidad del sueño

El ejercicio regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que a su vez tiene un impacto positivo en la energía y el bienestar general.

Diversión y entretenimiento

Bailoterapia y aeróbicos son actividades divertidas y entretenidas que pueden hacer que el ejercicio sea más placentero y sostenible a largo plazo.

4.1.-Estilo de vida

Adoptar el bailoterapia y los aeróbicos como parte de un estilo de vida puede ser una excelente forma de promover la salud y el bienestar.

Planificación de horarios

Establece un horario regular para practicar bailoterapia y aeróbicos. Puedes unirte a clases en tu gimnasio local o seguir rutinas en línea desde la comodidad de tu hogar. Trata de hacerlo varias veces a la semana para obtener los máximos beneficios.

Variedad en ejercicios

Explora diferentes estilos de bailoterapia y aeróbicos para mantener el interés y la motivación. Puedes probar distintos géneros de baile y ejercicios aeróbicos, como Zumba, baile latino, step, cardio dance, entre otros.

Compromiso y consistencia

La clave para obtener resultados a largo plazo es la consistencia. Haz un compromiso contigo mismo para mantener esta práctica en tu rutina semanal.

Escucha a tu cuerpo

Es importante escuchar las señales de tu cuerpo. Si sientes fatiga excesiva o dolor, tómate un descanso o ajusta la intensidad de tu entrenamiento. El respeto por los límites de tu cuerpo es fundamental para evitar lesiones y el agotamiento.

Combina con una alimentación saludable

Para obtener los mejores resultados, combina el bailoterapia y los aeróbicos con una dieta equilibrada y saludable. Prioriza alimentos frescos, frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables.

Descanso y recuperación

Asegúrate de incluir suficiente tiempo de descanso y recuperación en tu rutina. Dormir lo suficiente es esencial para la recuperación muscular y la renovación de energías.

Establece metas alcanzables

Establecer metas realistas y alcanzables te ayudará a mantenerte enfocado y motivado a medida que progresas en tu práctica de bailoterapia y aeróbicos.

Diviértete

Lo más importante es disfrutar de estas actividades. Bailoterapia y aeróbicos son actividades divertidas que te permitirán ejercitarte de forma entretenida.

4.2.-Actividad física

Ambas actividades, bailoterapia y aeróbicos, son formas efectivas de ejercicio cardiovascular, lo que significa que benefician al corazón y al sistema circulatorio, mejoran la resistencia y ayudan a quemar calorías para mantener un peso saludable. Además, ambas actividades fomentan la coordinación, el equilibrio y la agilidad.

Bailoterapia:

Baile

La bailoterapia combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos. Los estilos de baile pueden variar, desde danzas latinas como salsa, merengue y bachata, hasta ritmos más modernos y populares.

Ejercicio cardiovascular

El baile en la bailoterapia implica movimientos rítmicos y enérgicos que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, lo que mejora la resistencia cardiovascular y quema calorías.

Coordinación y equilibrio

Al seguir los pasos de baile y mantener el ritmo, se trabaja la coordinación y el equilibrio, lo que es beneficioso para la movilidad y la agilidad.

Aeróbicos

Ejercicio cardiovascular

Los aeróbicos son ejercicios de alta intensidad que involucran grandes grupos musculares y requieren un aumento significativo de la frecuencia cardíaca y la respiración. Esto mejora la capacidad cardiovascular y ayuda a quemar calorías para perder peso o mantenerlo.

Movimientos de bajo impacto y alto impacto

Los aeróbicos pueden incluir tanto movimientos de bajo impacto, como caminar o trotar en el lugar, como movimientos de alto impacto, como saltos o trote rápido, lo que permite a las personas elegir la intensidad que mejor se adapte a su nivel de condición física.

Core y fuerza muscular

Muchos ejercicios aeróbicos implican movimientos que trabajan los músculos centrales (Core) y otros grupos musculares, lo que ayuda a fortalecer el cuerpo en general.

4.3.-Esperanza de vida

Determinar la esperanza de vida específica asociada al bailoterapia y los aeróbicos es complicado, ya que depende de múltiples factores, como la edad, el estado de salud general, los hábitos alimenticios, el estilo de vida, la genética y otros factores externos.

Control del peso

La combinación de bailoterapia y aeróbicos puede ayudar a quemar calorías y mantener un peso saludable, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.

Fortalecimiento muscular y óseo

Estas actividades pueden ayudar a mejorar la fuerza muscular y la densidad ósea, lo que es beneficioso para la salud ósea a medida que envejecemos.

Salud mental y emocional

El ejercicio regular, incluido el bailoterapia, puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el estado de ánimo general, lo que puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional.

Control de enfermedades crónicas

La actividad física puede ayudar a controlar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y la hipertensión, lo que puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones.

Aumento de la energía y la vitalidad

La práctica regular de bailoterapia y aeróbicos puede mejorar la resistencia física y la energía, lo que puede mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida en general.

4.4.-Estilo de vida nocivo

Es fundamental mantener un enfoque equilibrado y saludable al incorporar el bailoterapia y los aeróbicos en tu estilo de vida. Es importante escuchar a tu cuerpo, mantener una alimentación balanceada, descansar adecuadamente y adaptar la intensidad de los ejercicios según tu nivel de condición física.

Sobre entrenamiento

Practicar bailoterapia y aeróbicos en exceso sin suficiente descanso y recuperación puede llevar a lesiones, fatiga crónica y problemas de salud a largo plazo.

Desnutrición

Aunque la actividad física requiere un mayor consumo de energía, algunas personas podrían caer en patrones de alimentación poco saludables, como dietas restrictivas o desequilibradas, lo que puede afectar negativamente su salud y bienestar.

Baja hidratación

No beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad física puede provocar deshidratación y afectar el rendimiento y la salud general.

Falta de calentamiento y estiramiento

No realizar calentamientos adecuados antes del bailoterapia o los aeróbicos y no estirar después de la actividad física puede aumentar el riesgo de lesiones musculares y articulares.

Exigencia física inapropiada

Algunas personas pueden excederse en la intensidad de los ejercicios sin tener en cuenta su nivel de condición física actual, lo que puede llevar a lesiones o agotamiento.

Consumo excesivo de calorías después del ejercicio

Algunas personas pueden recompensarse con alimentos poco saludables después de la actividad física, anulando los beneficios del ejercicio en términos de pérdida de peso o salud.

Uso de sustancias estimulantes o anabólicas

Algunas personas podrían recurrir al uso de sustancias para mejorar el rendimiento o modificar su apariencia física, lo que puede ser peligroso para la salud.

Falta de descanso y recuperación

No darle al cuerpo suficiente tiempo para descansar y recuperarse entre sesiones de bailoterapia o aeróbicos puede afectar negativamente la salud física y mental.

Falta de variación

Realizar solo bailoterapia o solo aeróbicos sin incorporar otros tipos de ejercicios puede limitar el desarrollo físico y aumentar el riesgo de lesiones por el uso excesivo de ciertos músculos.

4.5.-Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable que incluya el bailoterapia y los aeróbicos puede tener muchos beneficios para la salud y el bienestar.

Planificación y consistencia

Establece un horario regular para practicar bailoterapia y aeróbicos. Trata de hacerlo varias veces a la semana para obtener los máximos beneficios y asegurarte de mantener la consistencia.

Variación de ejercicios

Explora diferentes estilos de baile y ejercicios aeróbicos para mantener el interés y la motivación. Puedes probar distintos géneros de baile y rutinas de ejercicios para mantener tu cuerpo y mente activos.

Calentamiento y enfriamiento

Antes de comenzar con el bailoterapia o los aeróbicos, asegúrate de realizar un calentamiento adecuado para preparar tus músculos y articulaciones. Después de la actividad, no te olvides de estirar para ayudar a prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.

Escucha a tu cuerpo

Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes fatiga excesiva o dolor, tómate un descanso o ajusta la intensidad de tu entrenamiento.

Alimentación saludable

Combina el bailoterapia y los aeróbicos con una dieta equilibrada y nutritiva. Prioriza alimentos frescos, frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables para brindar a tu cuerpo los nutrientes necesarios para un buen rendimiento y recuperación.

Hidratación

Mantente bien hidratado durante las sesiones de ejercicio. Bebe suficiente agua antes, durante y después del entrenamiento para reponer los líquidos perdidos.

Descanso y recuperación

Asegúrate de incluir suficiente tiempo de descanso y recuperación en tu rutina. Dormir lo suficiente es esencial para la recuperación muscular y la renovación de energías.

Mantén la diversión

Disfruta de las clases de bailoterapia y aeróbicos. Mantén un ambiente amigable y social durante tus entrenamientos para mejorar la motivación y el compromiso.

Ajusta la intensidad

A medida que progresas, ajusta la intensidad de tus ejercicios para desafiarte a ti mismo y mejorar tu condición física.

Integra otros tipos de ejercicios

Además del bailoterapia y los aeróbicos, considera agregar ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio para obtener un entrenamiento completo y mejorar tu rendimiento general.

B.8.2.- Sedentarismo

2.1.1- Origen

El sedentarismo es un estilo de vida caracterizado por una falta de actividad física o un nivel muy bajo de movimiento. Este comportamiento sedentario puede estar asociado con diversas causas, que incluyen factores sociales, culturales, tecnológicos y económicos.

El sedentarismo puede tener efectos negativos en la salud, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, entre otros problemas de salud. Es

importante buscar formas de incorporar actividad física en la rutina diaria para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo. Realizar ejercicio regular, caminar, andar en bicicleta o participar en actividades físicas recreativas son algunas opciones para promover un estilo de vida más activo y saludable.

Avances tecnológicos

El desarrollo tecnológico ha facilitado muchas actividades cotidianas, lo que ha llevado a una disminución de la necesidad de movimiento físico. Por ejemplo, el uso extendido de automóviles, ascensores y dispositivos electrónicos ha reducido la necesidad de caminar o realizar actividades físicas en el trabajo y en el hogar.

Estilo de vida moderno

La vida moderna y urbana a menudo se caracteriza por la conveniencia y la automatización. Muchas personas trabajan en oficinas sedentarias y pasan largas horas frente a pantallas, lo que resulta en un estilo de vida más sedentario.

Comodidades y servicios

La disponibilidad de servicios y comodidades, como la entrega a domicilio de alimentos y productos, ha reducido la necesidad de salir y realizar actividades físicas para obtener lo que se necesita.

Cambios en el trabajo

Muchos empleos en la actualidad están relacionados con actividades sedentarias, lo que ha llevado a un aumento en el número de trabajos que requieren estar sentado durante largos períodos de tiempo.

Transporte motorizado

La dependencia del transporte motorizado en lugar del transporte activo, como caminar o andar en bicicleta, ha contribuido al sedentarismo al reducir las oportunidades para la actividad física diaria.

Entorno urbano

En algunas ciudades, la falta de espacios verdes y áreas de recreación puede desalentar la actividad física al aire libre.

Cambios en la actividad laboral y doméstica

Con la automatización de muchas tareas, las personas realizan menos trabajo físico tanto en el hogar como en el trabajo.

2.1.2-Consecuencias

Es importante destacar que el sedentarismo es un problema prevenible y reversible. Incorporar actividad física regular en la rutina diaria, como el bailoterapia, los aeróbicos u otras formas de ejercicio, puede ayudar a reducir los riesgos asociados con el sedentarismo y mejorar la salud en general.

Enfermedades cardiovasculares

La falta de actividad física puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como hipertensión, enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares.

Obesidad

La falta de actividad física y el consumo excesivo de calorías pueden llevar al aumento de peso y la obesidad, lo que a su vez aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otras afecciones relacionadas con la obesidad.

Diabetes tipo 2

El sedentarismo está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 debido a la falta de actividad física y su impacto en la regulación del azúcar en la sangre.

Enfermedades musculoesqueléticas

La falta de actividad puede contribuir al debilitamiento muscular, la pérdida de masa ósea y aumentar el riesgo de desarrollar problemas musculares y articulares.

Mayor riesgo de cáncer

Se ha observado que el sedentarismo está asociado con un mayor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon y el cáncer de mama.

Deterioro de la función pulmonar

La inactividad física puede llevar a una disminución en la capacidad pulmonar y aumentar el riesgo de problemas respiratorios.

Problemas de salud mental

El sedentarismo puede estar relacionado con un mayor riesgo de depresión y ansiedad, ya que la actividad física ayuda a liberar endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Menor calidad del sueño

La falta de actividad física puede afectar negativamente el sueño, lo que a su vez puede tener un impacto negativo en la energía y el bienestar general.

Reducción de la esperanza de vida

El sedentarismo es un factor de riesgo importante para varias enfermedades crónicas, lo que puede llevar a una disminución de la esperanza de vida.

Deterioro de la función cognitiva

El deterioro de la función cognitiva se refiere a la disminución de las habilidades mentales que afectan la capacidad de pensar, aprender, recordar y procesar información.

La inactividad física puede afectar negativamente la función cognitiva y la memoria.

2.1.3- Características

Es importante destacar que el sedentarismo es un problema prevenible y reversible. Adoptar un estilo de vida más activo, incorporando actividades físicas como el baile y los aeróbicos, puede ayudar a reducir los riesgos asociados con el sedentarismo y mejorar la salud en general.

Inactividad física

Las personas sedentarias tienden a realizar muy pocas actividades físicas en su rutina diaria. Pasan largos períodos sentados, ya sea en el trabajo, en casa o frente a dispositivos electrónicos.

Baja actividad cardiovascular

La falta de ejercicio cardiovascular, como caminar, correr o practicar deportes, reduce la frecuencia cardíaca y la respiración, lo que puede tener un impacto negativo en la salud cardiovascular.

Falta de ejercicio estructurado

Las personas sedentarias rara vez participan en actividades de ejercicio estructurado, como ir al gimnasio, clases de ejercicios o deportes organizados.

Poca energía gastada en el día a día

Las actividades sedentarias no requieren un gasto significativo de energía, lo que puede llevar a un balance calórico positivo y contribuir al aumento de peso y la obesidad.

Ausencia de actividad física vigorosa

La actividad física vigorosa, que implica un mayor esfuerzo y aumenta significativamente la frecuencia cardíaca, prácticamente no está presente en el estilo de vida sedentario.

Poco tiempo dedicado a la actividad física

Las personas sedentarias suelen dedicar poco tiempo a la actividad física en comparación con el tiempo que pasan en actividades sedentarias.

Mayor dependencia de la tecnología y el transporte motorizado

Las personas sedentarias tienden a depender más de dispositivos electrónicos y el transporte motorizado en lugar de caminar o realizar actividades físicas activas.

Mayor tiempo de pantalla

Las actividades sedentarias, como mirar televisión, jugar videojuegos o navegar por internet, pueden ocupar una gran parte del tiempo diario.

Baja participación en actividades recreativas y deportivas

Las personas sedentarias tienen menos probabilidades de participar en actividades recreativas y deportivas que requieran movimiento físico.

Mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo

Las personas sedentarias tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y otros problemas de salud asociados con la falta de actividad física.

2.1.4.-Definición

El sedentarismo es un término que se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física o un nivel muy bajo de movimiento. Se aplica a personas que realizan pocas

actividades físicas durante su rutina diaria y que pasan mucho tiempo sentadas o en posición inmóvil.

Una persona sedentaria suele dedicar la mayor parte de su tiempo a actividades que requieren muy poco esfuerzo físico, como estar sentada frente a una computadora, mirando televisión, usando dispositivos electrónicos o realizando tareas que no implican actividad física significativa.

El sedentarismo es considerado un factor de riesgo importante para diversos problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, problemas musculoesqueléticos y otras condiciones crónicas. La falta de actividad física regular puede contribuir al aumento de peso, al deterioro de la salud cardiovascular y al desarrollo de enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

Para contrarrestar el sedentarismo, es fundamental incorporar actividad física en la rutina diaria, como caminar, hacer ejercicio, practicar deportes o cualquier otra actividad que implique movimiento. Incluso pequeños cambios en el estilo de vida, como levantarse y estirarse cada hora o caminar más en lugar de utilizar el transporte motorizado, pueden marcar una diferencia significativa para mejorar la salud y prevenir los riesgos asociados con el sedentarismo.

2.1.5.-Causas

Es importante destacar que el sedentarismo es un problema prevenible y reversible. Hacer cambios en el estilo de vida, como incorporar actividad física regular, puede ayudar a combatir el sedentarismo y mejorar la salud y el bienestar en general. Incluso pequeños cambios en la rutina diaria, como caminar más, tomar descansos activos y elegir actividades físicas que sean agradables, pueden marcar una gran diferencia en la prevención del sedentarismo.

Estilo de vida moderno

En la sociedad actual, muchas actividades diarias, como trabajar en una oficina, estudiar o entretenerse, a menudo implican largos períodos de tiempo sentado o en posición inactiva.

Avances tecnológicos

La tecnología ha facilitado muchas tareas, lo que puede resultar en una menor necesidad de movimiento físico. Por ejemplo, la automatización y el acceso a dispositivos electrónicos han llevado a un mayor sedentarismo.

Trabajo sedentario

Empleos que requieren estar sentado frente a una computadora o en una posición inactiva durante largas horas pueden contribuir al sedentarismo.

Falta de tiempo

Muchas personas pueden sentir que no tienen suficiente tiempo para dedicar a la actividad física debido a sus ocupaciones diarias.

Falta de motivación

Algunas personas pueden carecer de motivación para realizar actividad física debido a diversas razones, como falta de interés, fatiga o falta de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física.

Comodidades modernas

El fácil acceso a servicios de entrega a domicilio, transporte motorizado y comodidades en el hogar puede disminuir la necesidad de moverse o realizar actividades físicas.

Entorno urbano

En algunas áreas urbanas, la falta de espacios verdes y áreas de recreación puede desalentar la actividad física al aire libre.

Falta de acceso a instalaciones deportivas

En algunas comunidades, la falta de acceso a instalaciones deportivas o espacios para la actividad física puede dificultar la participación en actividades físicas regulares.

Cultura y hábitos

En algunas culturas, puede haber una menor tradición o enfoque en la actividad física como parte de la rutina diaria.

Edad y condición física

A medida que las personas envejecen o tienen problemas de salud que limitan la movilidad, pueden volverse menos activas físicamente.

2.2.-Clasificación del sedentarismo

2.2.1.-Sedentarismo severo

El sedentarismo severo puede ser un problema grave para la salud, ya que aumenta significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos y puede contribuir a un deterioro acelerado de la salud en general. Para abordar el sedentarismo severo, es esencial tomar medidas para incorporar más actividad física en la rutina diaria. Comenzar con pequeños cambios, como caminar más, tomar descansos activos, participar en clases de ejercicio o realizar actividades recreativas al aire libre, puede marcar una diferencia significativa para mejorar la salud y prevenir los riesgos asociados con la inactividad física.

Prolongados períodos de inactividad

La persona pasa la mayor parte del día sentada o acostada sin realizar actividad física significativa. Durante estos períodos, la persona puede estar sentada, acostada o en posición inmóvil sin moverse de manera activa.

Tabla 1 Periodos de inactividad:

Tomar descansos activos cada hora para levantarse, estirarse y dar un breve paseo.
Elegir opciones activas, como subir escaleras en lugar de usar el ascensor o caminar en lugar de usar el transporte motorizado cuando sea posible.
Incorporar actividad física en la rutina diaria, como caminar o realizar ejercicios sencillos en casa o en el trabajo.
Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos.
Participar en actividades recreativas y deportivas que impliquen movimiento físico.

Fuente: Elaboración propia

Estos lapsos de inactividad pueden ocurrir en diversas situaciones, como en el trabajo, en el hogar o durante el tiempo libre.

Falta de ejercicio estructurado

No hay participación en actividades de ejercicio estructurado, como caminar, correr, nadar o realizar actividades físicas planificadas. La falta de ejercicio estructurado se refiere a la ausencia de participación en actividades físicas planificadas y organizadas como parte de la rutina diaria de una persona. Estas actividades de ejercicio estructurado suelen tener una intensidad y duración específica con el propósito de mejorar la salud y la condición física.

Tabla 2 Dependencia de dispositivos electrónicos:

Establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos electrónicos.
--

Programar tiempo para realizar actividades físicas y recreativas sin el uso de dispositivos electrónicos.
Utilizar aplicaciones o funciones en los dispositivos que promuevan la actividad física, como aplicaciones de ejercicio o recordatorios para moverse.
Priorizar la interacción social en persona y participar en actividades sociales que impliquen movimiento físico.
Buscar oportunidades para utilizar dispositivos electrónicos de manera activa, como ver videos mientras se camina o realizando ejercicios.

Fuente: Elaboración propia

Se pasa mucho tiempo frente a la televisión, computadora, teléfono u otros dispositivos electrónicos sin realizar actividad física concurrente.

Evitar actividades físicas cotidianas

La persona evita caminar, subir escaleras, hacer tareas domésticas u otras actividades que implican movimiento físico.

Hacer pequeños cambios en la rutina diaria puede marcar una gran diferencia para mantenerse activo y prevenir los riesgos asociados con el sedentarismo.

- Tomar conciencia de las oportunidades para realizar actividad física en la rutina diaria y elegir opciones activas siempre que sea posible.
- Establecer metas realistas para incorporar más actividad física en la rutina diaria, como caminar durante el descanso del almuerzo o hacer pequeñas tareas domésticas regularmente.
- Buscar oportunidades para hacer ejercicio o participar en actividades recreativas que sean agradables y se ajusten al estilo de vida.

- Reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos, y reemplazarlos con actividades físicas más activas.

Escasa energía gastada

El gasto energético diario es extremadamente bajo debido a la falta de actividad física. La escasa energía gastada se refiere a una situación en la que una persona quema muy pocas calorías o consume poca energía debido a la falta de actividad física y movimiento en su rutina diaria. Esto puede ocurrir cuando una persona lleva un estilo de vida sedentario y pasa la mayor parte del tiempo en actividades que no requieren un esfuerzo físico significativo.

Mayor riesgo de enfermedades

El sedentarismo severo está asociado con un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y otros problemas de salud relacionados con la inactividad.

Disminución de la salud física y mental

La falta de actividad física puede afectar negativamente la salud física, el bienestar emocional y el estado de ánimo. La escasa energía gastada y el estilo de vida sedentario pueden tener efectos negativos en la salud física y mental de una persona. La falta de actividad física regular puede contribuir a una serie de problemas de salud y bienestar

2.2.2.-Sedentarismo moderado

El sedentarismo se define generalmente como un estilo de vida con un nivel extremadamente bajo o nulo de actividad física. Esencialmente, una persona sedentaria es aquella que no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física para mantener una buena salud.

El término "sedentarismo moderado" puede ser ambiguo y contradictorio, ya que la palabra "sedentarismo" implica inactividad o falta de movimiento, mientras que el adjetivo "moderado" sugiere un nivel de actividad física intermedio. Por lo tanto, el concepto de sedentarismo moderado no se alinea con la definición tradicional del sedentarismo.

Para evitar el sedentarismo y mantener un estilo de vida más activo, se recomienda realizar actividad física regularmente. Las directrices generales sugieren que los adultos deben apuntar a al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa por semana, junto con actividades que fortalezcan los músculos al menos dos días a la semana.

Es importante recordar que incluso pequeñas mejoras en la actividad física diaria pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar. Siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si se tiene alguna condición médica preexistente o preocupaciones sobre la salud.

2.2.3.-Sedentarismo activo

El sedentarismo activo hace referencia a una situación en la que una persona cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, pero aún pasa una cantidad significativa de tiempo en comportamientos sedentarios.

El sedentarismo activo puede ser más común de lo que se piensa, ya que algunas personas pueden cumplir con sus sesiones de ejercicio planificadas, pero luego pasar largas horas en comportamientos sedentarios, lo que puede tener un impacto negativo en la salud a largo plazo.

Incorporar más actividad física en la rutina diaria, incluso fuera de las sesiones de ejercicio estructurado. Por ejemplo, realizar caminatas cortas, tomar descansos activos cada hora, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, etc.

Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos, y buscar oportunidades para moverse más. Encontrar actividades recreativas y deportivas que sean agradables y que impliquen movimiento físico.

Establecer metas realistas para aumentar la actividad física y reducir el tiempo dedicado al sedentarismo. Mantenerse consciente de los hábitos sedentarios y buscar oportunidades para incorporar más actividad física en la vida diaria.

2.2.4.-Sedentarismo muy activo

En ciertos casos, "sedentarismo muy activo" podría referirse a personas que realizan una cantidad significativa de ejercicio estructurado o actividad física intensa en ciertos momentos del día, pero que, por otro lado, pasan mucho tiempo en comportamientos sedentarios durante el resto del día. Es decir, aunque son muy activas durante ciertos momentos, también son sedentarias durante otras partes del día. Un ejemplo podría ser alguien que va al gimnasio durante una hora todos los días y realiza entrenamientos vigorosos, pero luego pasa el resto del día sentado en su trabajo y mirando televisión en casa. En este caso, la persona puede ser considerada como "sedentaria muy activa" porque hay una combinación de actividad física intensa y comportamientos sedentarios en su rutina diaria. Para mantener un estilo de vida saludable, es esencial buscar un equilibrio entre la actividad física regular y la reducción del tiempo dedicado a actividades sedentarias. Participar en ejercicio estructurado y encontrar oportunidades para moverse más durante el día puede tener un impacto positivo en la salud y el bienestar general.

2.3.-Enfermedades no transmisibles

2.3.1.-Presión arterial alta

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una afección en la que la fuerza ejercida por la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta de manera constante.

Cuando la presión arterial está persistentemente elevada, como resultado de la fuerza adicional que se ejerce sobre las arterias, puede tener un impacto negativo en la salud y aumentar el riesgo de problemas de salud graves

Enfermedades cardiovasculares

La hipertensión es un factor de riesgo importante para enfermedades del corazón, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Daño a los vasos sanguíneos

La presión arterial alta puede dañar y estrechar los vasos sanguíneos, lo que puede dificultar el flujo de sangre a diferentes partes del cuerpo.

Enfermedad renal crónica

La hipertensión puede dañar los riñones y ser una causa importante de enfermedad renal crónica.

Problemas oculares

La presión arterial alta puede afectar los vasos sanguíneos en los ojos y contribuir a problemas de visión o incluso a la pérdida de la visión.

Daño en el cerebro

La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de demencia y otras afecciones neurológicas.

Aneurismas

La hipertensión no controlada puede aumentar el riesgo de desarrollar aneurismas, que son protuberancias peligrosas en las paredes de los vasos sanguíneos.

Es importante detectar y controlar la presión arterial alta para prevenir complicaciones a largo plazo. Los factores de riesgo para desarrollar hipertensión incluyen una dieta poco saludable, falta de actividad física, obesidad, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, estrés crónico, entre otros. Las personas con antecedentes familiares de hipertensión también pueden tener mayor riesgo de desarrollarla.

2.3.2.-Obesidad

La obesidad es una condición médica caracterizada por el exceso de acumulación de grasa en el cuerpo, lo que puede tener efectos negativos significativos en la salud.

La obesidad puede ser causada por diversos factores, incluyendo:

Dieta poco saludable

Consumir regularmente alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados puede contribuir al aumento de peso y la obesidad.

Falta de actividad física

Un estilo de vida sedentario con poca o ninguna actividad física puede contribuir al aumento de peso y al desarrollo de la obesidad.

Factores genéticos

Algunas personas pueden tener una predisposición genética a aumentar de peso más fácilmente.

Factores ambientales

Factores ambientales, como el acceso a alimentos poco saludables y la falta de oportunidades para la actividad física, pueden influir en el desarrollo de la obesidad.

Factores psicológicos

Factores emocionales y psicológicos, como el estrés, la ansiedad o la depresión, pueden llevar a una alimentación poco saludable y contribuir a la obesidad.

La obesidad puede tener graves consecuencias para la salud:

Problemas respiratorios

La obesidad puede afectar la función pulmonar y aumentar el riesgo de apnea del sueño y otras afecciones respiratorias.

Problemas musculoesqueléticos

El exceso de peso puede ejercer presión adicional en las articulaciones y aumentar el riesgo de desarrollar problemas musculoesqueléticos, como osteoartritis.

Problemas metabólicos

La obesidad puede contribuir a desequilibrios hormonales y problemas metabólicos.

Problemas psicológicos y sociales

La obesidad puede tener un impacto en la autoestima y la salud mental, y también puede llevar a la discriminación y el estigma social.

El tratamiento de la obesidad generalmente implica cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable y equilibrada, aumentar la actividad física y realizar cambios en el comportamiento.

2.3.3.-Enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón, también conocidas como enfermedades cardiovasculares, son un grupo de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Estas enfermedades son una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo.

Enfermedad coronaria

También conocida como enfermedad de las arterias coronarias, es causada por la acumulación de placa en las arterias coronarias que suministran sangre al músculo cardíaco. Esto puede llevar a la angina de pecho (dolor en el pecho) o a un ataque cardíaco si la arteria se bloquea completamente.

Infarto de miocardio

También conocido como ataque cardíaco, ocurre cuando el flujo de sangre hacia una parte del músculo cardíaco se interrumpe, generalmente debido a un coágulo sanguíneo formado en una arteria coronaria.

Insuficiencia cardíaca

Es una condición en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo. Puede ser causada por enfermedades cardíacas previas, hipertensión arterial, daño al músculo cardíaco, entre otras causas.

Arritmias

Son trastornos del ritmo cardíaco, donde el corazón puede latir demasiado rápido, demasiado lento o de manera irregular. Algunas arritmias son inofensivas, pero otras pueden ser potencialmente mortales.

Hipertensión arterial

Es una condición en la que la presión arterial en las arterias es más alta de lo normal. Con el tiempo, esto puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Cardiopatía congénita

Son problemas estructurales del corazón presentes desde el nacimiento. Pueden implicar anomalías en las paredes del corazón, las válvulas o los vasos sanguíneos.

Insuficiencia valvular

Ocurre cuando una o más de las válvulas del corazón no funcionan correctamente, lo que puede llevar a un flujo sanguíneo inadecuado y una sobrecarga del corazón.

Miocardiopatía

Es una enfermedad que afecta el músculo cardíaco, debilitándolo y afectando su capacidad para bombear sangre eficientemente.

Pericarditis

Es la inflamación del pericardio, una membrana que rodea al corazón. Puede causar dolor en el pecho y dificultad para respirar.

Tromboembolismo pulmonar

Ocurre cuando un coágulo de sangre (trombo) se desprende de otra parte del cuerpo y viaja hacia los pulmones, bloqueando el flujo sanguíneo y pudiendo ser potencialmente mortal.

Es importante destacar que muchas de estas enfermedades cardiovasculares están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables, como una dieta poco saludable, la falta de actividad física, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y el estrés. Por lo

tanto, llevar un estilo de vida saludable y realizar controles médicos regulares es fundamental para prevenir estas enfermedades o detectarlas en etapas tempranas.

2.3.4.-Coresterol alto

El colesterol alto, también conocido como hipercolesterolemia, es una afección en la cual los niveles de colesterol en la sangre están elevados por encima de los niveles normales. El colesterol es una sustancia cerosa y grasosa que se encuentra en todas las células del cuerpo y es esencial para varias funciones, como la producción de hormonas y la digestión de grasas. Sin embargo, niveles elevados de colesterol pueden ser perjudiciales para la salud cardiovascular.

El colesterol se transporta en la sangre en dos formas:

Lipoproteínas de baja densidad (LDL)

A menudo se denomina colesterol "malo" porque cuando hay demasiado LDL en la sangre, tiende a acumularse en las paredes de las arterias, formando placa y obstruyendo el flujo sanguíneo. Esto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, como la enfermedad coronaria y el infarto de miocardio.

Lipoproteínas de alta densidad (HDL)

Es conocido como colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el exceso de colesterol de las arterias y lo transporta al hígado para su eliminación.

El hipercolesterolemia suele ser asintomática, lo que significa que las personas pueden tener niveles altos de colesterol en la sangre sin saberlo. Es importante hacerse análisis de sangre periódicamente para medir los niveles de colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos.

Las causas del colesterol alto pueden ser variadas e incluyen factores genéticos y hereditarios, así como factores relacionados con el estilo de vida, como una dieta alta en grasas saturadas y colesterol, falta de actividad física, obesidad y el tabaquismo.

El manejo del colesterol alto generalmente incluye cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos recetados por un médico.

Algunas medidas que se pueden tomar para reducir los niveles de colesterol pueden ser:

Dieta saludable

Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Reducir la ingesta de grasas saturadas y grasas trans.

Ejercicio

El ejercicio es una actividad física planificada y repetitiva que se realiza para mejorar la condición física, la salud y el bienestar general. Participar en un programa de ejercicio regular tiene numerosos beneficios para la salud, tanto a nivel físico como mental.

Realizar actividad física regularmente, como caminar, correr, nadar o practicar otros deportes aeróbicos.

Mantener un peso saludable

Mantener un peso saludable es fundamental para promover la salud general y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades. Si es necesario, perder peso puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol.

Alimentación equilibrada: Adopta una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Reduce el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.

Control de las porciones: Presta atención al tamaño de las porciones que consumes y evita comer en exceso. Aprende a escuchar las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo.

Dejar de fumar

Fumar tabaco está asociado con numerosos riesgos para la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y problemas de salud en general.

El tabaquismo puede reducir los niveles de HDL y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

Medicamentos

En algunos casos, los médicos pueden recetar medicamentos para reducir los niveles de colesterol.

Estatinas: Son el tipo más común de medicamentos para reducir el colesterol. Las estatinas funcionan bloqueando una enzima en el hígado que produce colesterol, lo que reduce los niveles de colesterol LDL ("malo"). También pueden aumentar ligeramente los niveles de colesterol HDL ("bueno"). Algunas estatinas comunes incluyen atorvastatina, simvastatina, rosuvastatina y pravastatina.

Secuestradores de ácidos biliares: Estos medicamentos se adhieren a los ácidos biliares en el intestino, lo que reduce la absorción de colesterol y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL. Ejemplos comunes son colestiramina, colestipol.

2.3.5.-Accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular (ACV), también conocido como derrame cerebral o ictus, es una condición médica grave que ocurre cuando el flujo sanguíneo al cerebro se ve interrumpido, ya sea debido a un coágulo sanguíneo (ACV isquémico) o a la ruptura de un vaso sanguíneo (ACV hemorrágico). En ambos casos, se produce una lesión cerebral debido a la falta de oxígeno y nutrientes.

Los síntomas de un accidente cerebrovascular pueden variar según la gravedad y la ubicación del daño cerebral, pero algunos de los síntomas comunes pueden ser:

- Entumecimiento o debilidad repentina en la cara, brazo o pierna, generalmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, dificultad para hablar o entender el lenguaje.
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos.
- Problemas de equilibrio y coordinación, sensación de mareo o falta de coordinación.
- Dolor de cabeza severo y repentino sin causa conocida.

La prevención del accidente cerebrovascular implica controlar los factores de riesgo, como la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo. Adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular, no fumar y limitar el consumo de alcohol, puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular.

2.4.- Sedentarismo en adolescentes

El sedentarismo en adolescentes es un problema de salud pública creciente en muchas partes del mundo. Se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física y el pasar una cantidad significativa de tiempo en comportamientos sedentarios, como estar sentado o acostado durante largos períodos sin realizar actividad física.

Desarrollo muscular y óseo

La falta de actividad física puede afectar el desarrollo muscular y óseo adecuado en esta etapa de crecimiento.

Habilidades sociales y emocionales

El sedentarismo puede limitar las oportunidades para que los adolescentes se involucren en actividades sociales y deportivas que fomentan el trabajo en equipo, la cooperación y la autoconfianza.

Para abordar el sedentarismo en adolescentes, es fundamental promover un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Fomentar actividades físicas que les interesen

Permitir que los adolescentes elijan actividades que disfruten, ya sea deportes, baile, yoga o cualquier otra actividad que les atraiga.

Limitar el tiempo de pantalla

Establecer límites al tiempo que los adolescentes pasan frente a dispositivos electrónicos, como televisión, teléfonos inteligentes o videojuegos.

Involucrar a la familia

Realizar actividades físicas juntos como familia, como caminar, andar en bicicleta o jugar al aire libre.

Promover actividades en la escuela

Apoyar programas deportivos, clases de educación física y actividades extracurriculares que fomenten la actividad física.

Establecer ejemplos

Los adultos pueden dar un buen ejemplo al llevar un estilo de vida activo y saludable.

Proporcionar oportunidades de juego al aire libre: Facilitar que los adolescentes pasen tiempo al aire libre, ya sea en el parque, en la naturaleza o en actividades al aire libre.

Educar sobre los beneficios

Informar a los adolescentes sobre los beneficios para la salud de la actividad física y los riesgos del sedentarismo.

Es esencial abordar el sedentarismo en los adolescentes para promover un futuro más saludable para ellos. Al fomentar hábitos activos y saludables desde una edad temprana, se puede contribuir a prevenir problemas de salud a largo plazo y mejorar su bienestar general.

2.4.1.-Uso del tiempo libre

El uso del tiempo libre es el tiempo que tenemos disponible fuera de nuestras obligaciones laborales, escolares o familiares para dedicarlo a actividades recreativas y de descanso. Cómo utilizamos este tiempo puede tener un impacto significativo en nuestra salud física y mental, nuestro bienestar general y nuestra calidad de vida.

Actividades físicas

Utiliza parte de tu tiempo libre para realizar actividades físicas que disfrutes, como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, practicar deportes o hacer ejercicios de yoga. El ejercicio no solo es beneficioso para la salud física, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejora el estado de ánimo.

Pasatiempos y hobbies

Dedica tiempo a actividades que te interesen y te apasionen, como leer, pintar, cocinar, tocar un instrumento musical, la jardinería o cualquier otra actividad que te guste. Estas actividades pueden proporcionar una sensación de logro y satisfacción personal.

Tiempo en la naturaleza

Aprovecha el tiempo libre para conectarte con la naturaleza. Realiza caminatas en parques, disfruta de un día en la playa o simplemente relájate al aire libre. La naturaleza puede ser terapéutica y ayudarte a reducir el estrés.

Socialización

Dedica tiempo a estar con amigos y seres queridos. Organiza encuentros, reuniones o actividades sociales que te permitan mantener conexiones significativas con los demás.

Aprender algo nuevo

Utiliza tu tiempo libre para aprender algo nuevo, como tomar clases de idiomas, cursos en línea, talleres o clases de cocina. El aprendizaje continuo puede ser una experiencia gratificante y enriquecedora.

Descanso y relajación

No subestimes la importancia de descansar y relajarte. Dedica tiempo para descansar, dormir lo suficiente y practicar técnicas de relajación, como meditación o mindfulness.

Voluntariado

Considera la posibilidad de dedicar parte de tu tiempo libre a actividades de voluntariado. Contribuir a la comunidad y ayudar a otros puede brindar una sensación de propósito y satisfacción.

Desconexión digital

Dedica momentos de tu tiempo libre para desconectarte de dispositivos electrónicos y redes sociales. Esto te permitirá estar más presente en el momento y mejorar tu bienestar emocional.

Es importante encontrar un equilibrio en el uso del tiempo libre. No se trata solo de llenar cada minuto con actividades, sino de encontrar actividades que te hagan sentir bien y te ayuden a mantener una vida equilibrada y satisfactoria.

2.4.2.-Tecnología en adolescentes

La tecnología juega un papel cada vez más importante en la vida de los adolescentes en la actualidad. Los adolescentes son una generación que ha crecido en un mundo altamente tecnológico, rodeados de dispositivos electrónicos, redes sociales y acceso a información en línea.

Aspectos positivos:

Comunicación y conexiones

La tecnología permite a los adolescentes estar conectados con amigos y familiares a través de mensajes de texto, redes sociales, videollamadas, etc., lo que facilita la comunicación y la creación de conexiones sociales.

Acceso a la información y educación

Internet brinda a los adolescentes acceso a una gran cantidad de información y recursos educativos que pueden ayudar en su aprendizaje y desarrollo académico.

Oportunidades de aprendizaje

La tecnología ofrece oportunidades para el aprendizaje en línea, lo que permite a los adolescentes explorar temas de su interés y adquirir nuevas habilidades.

Creatividad y expresión

Las redes sociales y las plataformas en línea permiten a los adolescentes expresar su creatividad a través de fotos, videos, música y otros contenidos.

Entretenimiento y pasatiempos

Los adolescentes pueden acceder a una amplia gama de entretenimiento en línea, como juegos, películas, música y videos, para disfrutar durante su tiempo libre.

Desafíos:

Uso excesivo y adicción

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede llevar a problemas de adicción y afectar negativamente el bienestar físico y emocional de los adolescentes.

Sedentarismo

El tiempo excesivo dedicado a actividades sedentarias frente a pantallas puede contribuir al sedentarismo y afectar la salud física de los adolescentes.

Riesgos en línea

Los adolescentes pueden enfrentar riesgos en línea, como el acoso cibernético, la exposición a contenido inapropiado y la interacción con desconocidos.

Disminución de la interacción cara a cara

El uso excesivo de la tecnología puede disminuir la interacción cara a cara, lo que puede afectar las habilidades sociales y la comunicación en persona.

Impacto en el sueño

El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir puede afectar la calidad del sueño de los adolescentes.

Para abordar los desafíos asociados con el uso de la tecnología en adolescentes, es importante establecer límites y pautas saludables para el uso de dispositivos electrónicos. Los padres y cuidadores pueden desempeñar un papel importante en fomentar un uso responsable de la tecnología y promover un equilibrio entre las actividades en línea y fuera de línea.

También es esencial educar a los adolescentes sobre la seguridad en línea y fomentar una comunicación abierta sobre sus experiencias en el mundo digital. La tecnología puede ser una herramienta poderosa si se utiliza de manera equilibrada y responsable.

2.4.3.-Tiempo calidad

El tiempo de calidad son aquellos momentos en los que nos dedicamos de manera plena y consciente a estar presentes y conectados con otras personas, actividades o experiencias significativas. Es un tiempo en el que nos involucramos activamente en lo que estamos haciendo, en lugar de simplemente pasar el tiempo de manera pasiva o distractiva. El tiempo de calidad es valioso porque nos permite fortalecer nuestras relaciones, mejorar nuestro bienestar emocional y disfrutar plenamente de las experiencias que vivimos.

Presencia plena

Estar completamente presente en el momento presente sin distracciones ni preocupaciones sobre el pasado o el futuro.

Atención y escucha activa

Escuchar de manera activa y auténtica a las personas con las que estamos interactuando, mostrando interés genuino en lo que dicen y sienten.

Conexión emocional

Fortalecer nuestros lazos emocionales con los demás al compartir pensamientos, sentimientos y experiencias de manera sincera.

Disfrute y gratitud

Apreciar y disfrutar plenamente de las experiencias que estamos viviendo, mostrando gratitud por los momentos especiales que compartimos con los demás.

Ausencia de distracciones

Evitar distracciones tecnológicas u otras interrupciones que puedan interferir con la calidad del tiempo que pasamos con los demás.

El tiempo de calidad puede manifestarse en diversas formas y situaciones

Tabla 3 Ausencia de distracciones

Conversaciones significativas con familiares o amigos.
Actividades recreativas compartidas que disfrutamos juntos.
Tiempo dedicado a jugar con los niños y participar en sus intereses.
Momentos de intimidad y conexión en relaciones románticas.
Participación en actividades comunitarias o voluntariado.

Fuente: Elaboración propia

Para fomentar el tiempo de calidad en nuestras vidas, es esencial establecer prioridades y ser conscientes de cómo utilizamos nuestro tiempo. Es fundamental apagar las distracciones y ser intencionales al dedicar tiempo a las personas y actividades que son importantes para nosotros.

2.4.4.-Tiempo semilibre

En muchas ocasiones, el tiempo semilibre puede referirse a momentos como los fines de semana, los días de descanso o las horas fuera del horario laboral o académico, cuando una persona tiene más control sobre cómo utilizar su tiempo, aunque todavía podría tener algunos compromisos o responsabilidades que atender.

El tiempo semilibre es valioso porque brinda la oportunidad de dedicar tiempo a actividades que son importantes para el bienestar personal y emocional, como pasar tiempo con la familia, hacer ejercicio, realizar hobbies o disfrutar de actividades recreativas. Es un momento para equilibrar las obligaciones con el autocuidado y el disfrute.

Para aprovechar al máximo el tiempo semilibre, es importante ser consciente de cómo se utiliza ese tiempo y ser proactivo para planificar actividades que sean significativas y satisfactorias. Priorizar actividades que aporten valor a la vida personal y que fomenten el bienestar emocional y físico puede ayudar a enriquecer este tiempo y lograr un equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo de descanso y recreación.

Desarrollar habilidades y talentos

El tiempo semilibre permite a los adolescentes explorar intereses y pasiones fuera del entorno escolar. Pueden dedicarse a actividades extracurriculares, deportes, arte, música o cualquier otra afición que despierte su curiosidad y los ayude a desarrollar sus habilidades.

Socializar y mantener relaciones

Durante el tiempo semilibre, los adolescentes tienen la oportunidad de pasar tiempo con amigos y familiares, lo que es fundamental para su desarrollo social y emocional. La interacción social en este período puede fomentar el sentido de pertenencia y la construcción de amistades significativas.

Descansar y relajarse

Después de un día escolar estructurado y a veces estresante, el tiempo semilibre les brinda a los adolescentes la oportunidad de relajarse y descansar, lo que es esencial para su bienestar físico y mental.

Aprender a manejar su tiempo

El tiempo semilibre puede ser una oportunidad para que los adolescentes aprendan a administrar su tiempo y establecer prioridades. Aprender a equilibrar el tiempo para cumplir con responsabilidades, realizar actividades de autocuidado y disfrutar de pasatiempos puede ser una habilidad valiosa a lo largo de la vida.

Explorar su identidad

El tiempo semilibre permite a los adolescentes reflexionar sobre su identidad y experimentar con diferentes actividades e intereses. Esto les ayuda a construir una comprensión más sólida de quiénes son y qué les apasiona.

Es importante que los adultos apoyen a los adolescentes en el uso saludable y equilibrado del tiempo semilibre. Fomentar actividades que promuevan el desarrollo personal y emocional, así como el autocuidado, puede ayudarles a aprovechar al máximo este período y establecer bases sólidas para su futuro. Además, se debe tener en cuenta que el tiempo semilibre también debe incluir momentos de descanso y relajación, para que los adolescentes puedan recargarse física y emocionalmente antes de enfrentar nuevos desafíos.

B.9.- Marco conceptual

9.1.-Bailoterapia

La bailoterapia es una forma de ejercicio físico que combina la danza y la música para mejorar la salud y el bienestar general. Esta actividad se realiza de manera grupal y tiene como objetivo principal fomentar el movimiento del cuerpo y promover la diversión mientras se queman calorías y se fortalecen los músculos. Aquí te presento algunos conceptos clave relacionados con la bailoterapia:

Ejercicio físico

La bailoterapia es una forma de ejercicio aeróbico que implica movimientos rítmicos y coreografías que trabajan diferentes partes del cuerpo. Al combinar la danza con la música, se logra una actividad física divertida y estimulante.

Ritmo y música

La música juega un papel fundamental en la bailoterapia. Los diferentes ritmos y géneros musicales utilizados durante la sesión de ejercicios motivan a los participantes a moverse al ritmo de la melodía, lo que facilita el trabajo cardiovascular y ayuda a mantener el ánimo elevado.

Coordinación

La bailoterapia promueve la coordinación y el equilibrio a través de movimientos que involucran todo el cuerpo. Estos ejercicios pueden mejorar la agilidad y la capacidad de respuesta motora.

Flexibilidad

Los movimientos de la danza y los estiramientos incorporados en la bailoterapia ayudan a mejorar la flexibilidad muscular, lo que disminuye el riesgo de lesiones y aumenta la amplitud de movimiento de las articulaciones.

Quema de calorías

Bailar activamente durante una sesión de bailoterapia puede ser un excelente ejercicio cardiovascular, lo que ayuda a quemar calorías y mantener un peso corporal saludable.

Beneficios mentales

Además de los beneficios físicos, la bailoterapia también puede tener efectos positivos en el bienestar mental. La danza y la música liberan endorfinas, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

9.2.-Recreación

La recreación es una actividad voluntaria y placentera que tiene como objetivo principal el entretenimiento, la diversión y el descanso. Esta práctica busca aliviar el estrés, mejorar el bienestar emocional y físico, y proporcionar un escape de las responsabilidades y rutinas diarias.

Entretenimiento

La recreación se asocia con actividades que ofrecen entretenimiento y diversión, como juegos, deportes, pasatiempos, lectura, ver películas, entre otros. Estas actividades ayudan a relajarse y a disfrutar del tiempo libre.

Descanso y relajación

La recreación es una oportunidad para desconectar y descansar, permitiendo que la mente y el cuerpo se recuperen del estrés y las exigencias cotidianas.

Bienestar emocional

Participar en actividades recreativas puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad, proporcionando una sensación de satisfacción y alegría.

Creatividad y expresión

Algunas actividades recreativas, como la pintura, la música, la escritura y el baile, permiten expresar la creatividad y liberar emociones.

Salud física:

La recreación también puede tener un impacto positivo en la salud física, ya que muchas actividades recreativas implican movimiento y ejercicio, lo que contribuye a una vida más activa y saludable.

Diversidad de opciones

Existen numerosas opciones de recreación, desde actividades al aire libre como senderismo, acampar o nadar, hasta opciones en interiores como juegos de mesa, cocina, manualidades, etc. Esto permite que cada individuo encuentre actividades que se adapten a sus intereses y preferencias.

Equilibrio entre trabajo y vida

La recreación es esencial para lograr un equilibrio entre las responsabilidades laborales y las actividades personales, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Autocuidado

Practicar actividades recreativas es una forma de autocuidado, ya que permite dedicar tiempo a uno mismo y atender las necesidades personales y emocionales.

9.3.-Danza

La danza es una forma de expresión artística que involucra el movimiento rítmico y coordinado del cuerpo en respuesta a la música, el ritmo y otras formas de sonido. Es una manifestación cultural que ha existido en diversas sociedades y civilizaciones a lo largo de la historia y ha desempeñado diferentes roles, como parte de rituales religiosos, ceremonias, celebraciones sociales, entretenimiento y expresión artística.

Practicada y apreciada

La danza puede ser realizada tanto por profesionales como por aficionados. También puede ser disfrutada por el público como espectadores en presentaciones teatrales, competiciones, festivales y otros eventos.

Beneficios físicos y emocionales

La práctica de la danza conlleva beneficios físicos, como el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y la resistencia. También puede tener efectos positivos en la salud emocional y mental, como el alivio del estrés y la mejora del bienestar general.

9.4.- Calidad de vida

La calidad de vida es un concepto amplio que se refiere al bienestar general y la satisfacción que experimenta una persona en diversos aspectos de su vida. No se limita únicamente a la salud física, sino que abarca múltiples dimensiones que influyen en la felicidad y el bienestar de una persona.

Nivel de vida

La calidad de vida se ve afectada por el nivel de ingresos y las condiciones económicas. Un nivel de vida adecuado proporciona acceso a bienes y servicios básicos, seguridad financiera y la capacidad de satisfacer las necesidades materiales y sociales.

Educación y desarrollo personal

Tener oportunidades para el aprendizaje, la educación continua y el desarrollo personal mejora la calidad de vida al proporcionar habilidades y conocimientos que permiten una mayor autonomía y posibilidades de desarrollo.

Es importante tener en cuenta que la calidad de vida es un concepto subjetivo y puede variar significativamente de una persona a otra. Lo que una persona valora y considera importante para su bienestar puede diferir de las prioridades de otra. Por lo tanto, la evaluación de la calidad de vida suele ser un enfoque individualizado que toma en cuenta las circunstancias y preferencias personales.

9.5.-Sedentarismo

El sedentarismo es un estilo de vida caracterizado por una actividad física mínima o nula, donde las personas pasan largos períodos de tiempo en una posición sentada o con muy poco movimiento. Esta falta de actividad física puede ser perjudicial para la salud y está asociada con diversos problemas médicos y riesgos para el bienestar general.

Sedentarismo laboral

Implica pasar largas horas en el trabajo sentado frente a un escritorio o computadora, con poca o ninguna actividad física durante el horario laboral.

Sedentarismo en el tiempo libre

En el tiempo libre, las personas pueden optar por actividades pasivas como ver televisión, navegar por internet o jugar videojuegos, lo que conlleva largos períodos de inactividad física.

Sedentarismo en el transporte

Si se utiliza el automóvil o el transporte público para desplazarse, en lugar de caminar o usar la bicicleta, se reduce la cantidad de actividad física diaria.

Para combatir el sedentarismo, se recomienda incorporar más actividad física a la rutina diaria, como caminar, hacer ejercicio regularmente, participar en deportes o actividades recreativas, y evitar pasar demasiado tiempo en una posición sentada sin tomar descansos activos. Adoptar un estilo de vida activo puede contribuir significativamente a mejorar la salud y el bienestar general.

9.6.-Enfermedades no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son un grupo de trastornos de salud que no se propagan de una persona a otra y, en su mayoría, se desarrollan debido a factores genéticos,

ambientales y de comportamiento. Estas enfermedades suelen tener un desarrollo crónico y progresivo, y a menudo se asocian con estilos de vida poco saludables y factores de riesgo modificables.

Las principales categorías de enfermedades no transmisibles incluyen:

Enfermedades cardiovasculares

Incluyen enfermedades del corazón, como la enfermedad coronaria, el infarto de miocardio, la hipertensión arterial y el accidente cerebrovascular.

Enfermedades respiratorias crónicas

Como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma, que afectan los pulmones y dificultan la respiración.

Enfermedades metabólicas

Principalmente la diabetes mellitus tipo 2, que afecta la regulación del azúcar en la sangre.

Cáncer

Grupo de enfermedades caracterizadas por el crecimiento anormal y descontrolado de células que pueden afectar diferentes órganos y tejidos del cuerpo.

Enfermedades neuropsiquiátricas

Incluyen trastornos mentales como la depresión, la ansiedad y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Enfermedades musculoesqueléticas

Como la osteoartritis y la osteoporosis, que afectan las articulaciones y los huesos.

Enfermedades renales crónicas

Afecciones que afectan la función de los riñones a largo plazo.

Estas enfermedades no transmisibles representan una carga significativa para la salud pública en muchas partes del mundo. Se asocian con factores de riesgo como el consumo de tabaco, la inactividad física, la mala alimentación, el consumo excesivo de alcohol y el estrés crónico. Promover estilos de vida saludables y abordar estos factores de riesgo es esencial para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles y mejorar la salud y el bienestar de la población.

9.7.-Tiempo libre

El tiempo libre se refiere a aquellos períodos de tiempo en los que las personas no están dedicadas a actividades laborales, escolares u otras obligaciones diarias. Es un tiempo en el que las personas pueden decidir cómo usarlo según sus preferencias e intereses personales. El tiempo libre es esencial para el bienestar y la calidad de vida, ya que brinda la oportunidad de relajarse, descansar, divertirse y participar en actividades recreativas o de ocio.

La cantidad y calidad del tiempo libre pueden variar según las circunstancias personales, como la ocupación laboral, las responsabilidades familiares y otras obligaciones. Aprovechar el tiempo libre de manera satisfactoria y equilibrada puede tener un impacto positivo en el bienestar general, ya que proporciona momentos de disfrute y gratificación personal, y ayuda a reducir el estrés y la fatiga asociados con las demandas diarias. Por lo tanto, es importante reconocer y valorar el tiempo libre como una parte esencial de la vida para lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

9.8.-Adolescencia

Los adolescentes son un grupo de individuos que se encuentran en la etapa de desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Esta etapa de la vida abarca, aproximadamente, desde los 10 hasta los 19 años, aunque las edades exactas pueden variar según la cultura y la sociedad.

Durante la adolescencia, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos significativos. Algunas características destacadas de los adolescentes incluyen:

Pubertad

Los adolescentes atraviesan por la pubertad, un período en el cual experimentan cambios hormonales que dan lugar al desarrollo sexual secundario, como el crecimiento de vello, el desarrollo de características sexuales, el aumento de la altura y cambios en la voz.

Crecimiento y desarrollo físico

Durante la adolescencia, los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico, lo que puede influir en la percepción que tienen de sí mismos y en cómo se relacionan con su entorno.

Desarrollo emocional

Los adolescentes pueden enfrentar cambios emocionales intensos y desafiantes a medida que se enfrentan a nuevas experiencias y desafíos en su vida.

Búsqueda de identidad

Los adolescentes tienden a explorar y cuestionar su identidad personal, sus valores y sus creencias, lo que puede llevar a una búsqueda de su lugar en el mundo y una mayor comprensión de sí mismos.

Relaciones sociales

Durante esta etapa, los adolescentes suelen enfocarse más en sus amistades y relaciones sociales fuera del entorno familiar.

Desarrollo cognitivo

Los adolescentes experimentan cambios en su pensamiento abstracto, habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones.

Formación de valores y creencias

Durante la adolescencia, los jóvenes pueden comenzar a establecer sus propios valores y creencias, influenciados por su entorno y experiencias personales.

B.10.-Marco institucional

Datos Generales

Integrantes: 15 Adolescentes

Dirección: Colinas del norte La planada

Directiva del Barrio:

Sñr: Jenny Viviana Salazar Ray

Sñr: Héctor Vinicio Calvache González

Cursos recreacionales:

Escuela de futbol, Curso vacacionales, Danzas de adulto mayor, Bailoterapia.

Misión

Proteger, promover y mejorar los intereses comunes de los vecinos en todos los aspectos del desarrollo humano para fomentar el desarrollo local y comunitario y su articulación con el entorno social y natural. Por lo tanto, nuestra misión es encontrar la manera de ser coherentes y

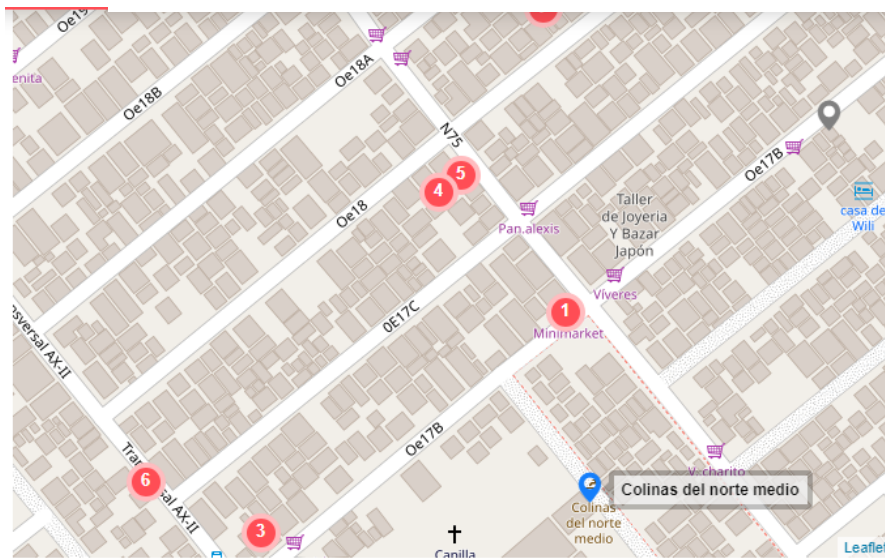
conscientes de nuestras capacidades, fortalezas, debilidades y recursos para que podamos satisfacer las necesidades y demandas de nuestros vecinos con alta calidad.

Visión

Ser un espacio de referencia socio cultural, educativa, laboral para los/as vecinos/as de nuestro barrio, trabajando desde la pluralidad y la cercanía a nuestro distrito.

Croquis:

Ilustración 1 Ubicación del sector



Elaborado por: Google Maps

Fuente: (Google Maps, 2022)

B.11.-Marco metodológico

Población y muestra

Población

Conjuntos de personas que vamos a identificar sus características en común.

Muestra

Subconjuntos que representan a nuestra población.

Para la elaboración del bailoterapia y aeróbicos son adolescentes de 14 a 16 años.

Enfoque investigativo

Es esencial que el programa de bailoterapia y aeróbicos para adolescentes sea inclusivo, seguro, divertido y estimulante para garantizar una participación y una experiencia positiva para los adolescentes involucrados.

Enfoque cualitativo

Estos métodos de investigación son factibles para la recopilación de datos que nos permitirá analizar profundamente los resultados de nuestra investigación vamos a hacer mediante un test para obtener un resultado.

Enfoque cuantitativo

Se basa en datos numéricos y estadísticos para analizar relaciones, tendencias y patrones en una muestra o población que son los análisis de la investigación y llegar a las conclusiones.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación para el planteamiento de bailoterapia y aeróbicos en adolescentes dependerá de los objetivos específicos que se quieran alcanzar y de la profundidad de la investigación.

Identificar a los adolescentes que participarán en la investigación. Pueden ser seleccionados mediante muestreo aleatorio, muestreo intencional o en colaboración con la institución o comunidad donde se realizarán las sesiones de bailoterapia y aeróbicos. Participar activamente en las sesiones de bailoterapia y aeróbicos como observador para captar de manera más detallada las dinámicas de grupo, la participación de los adolescentes y otros aspectos relevantes.

Nivel de investigación

Existen diferentes niveles de investigación, y cada uno se utiliza para abordar preguntas y problemas específicos de acuerdo con la naturaleza del tema de estudio.

Exploratorio: Este nivel de investigación se utiliza para explorar un tema o problema poco conocido, identificar variables relevantes, generar hipótesis iniciales y obtener una comprensión general del tema. Suele involucrar métodos cualitativos y fuentes de datos secundarios.

Descriptivo: La investigación descriptiva busca describir y caracterizar de manera precisa y detallada un fenómeno, grupo o población específica. Se utilizan métodos cuantitativos, como encuestas o estudios observacionales, para recopilar datos sobre variables específicas.

Explicativo o causal: En este nivel de investigación, se busca identificar las causas y efectos de una determinada situación o fenómeno. Se utilizan diseños experimentales y se manipulan variables para establecer relaciones causales.

Los niveles de investigación fueron Exploratorio y Descriptivo y Explicativo debido a que el sector Colinas del Norte la Planada no ha contado con antenoridad con un lugar de donde se imparte algún conocimiento sobre el bailoterapia y aeróbicos en los adolescentes y han ido a perdiendo el interés en estas actividades no tienen el conocimiento suficiente de todos los

beneficios que tiene la practica como salud mental y física y que todo nuestro barrio conozca la importancia de realizar actividad física.

B.12.-Actores claves

En esta sistematización los beneficios directos fueron a todos los adolescentes que conforman parte del grupo de bailoterapia y aeróbicos.

Los adolescentes de esta nomina que son 15 participantes se realizó esta sistematización de experiencias recreativas del programa de bailoterapia y aeróbicos.

Tabla 4 Nomina de participantes de los adolescentes

Nombre y Apellidos	Edad	Genero	Realiza actividad física frecuentemente	Discapacidad	Nivel de sedentarismo alto, medio, bajo
Sebastián Erazo	16	M	Si	No	Medio
Alejandro Erazo	14	M	Si	No	Medio
Jostyn Guillen	14	M	A veces	No	Alto
Mayte Cifuentes	15	F	Si	No	Medio

Keyri Ortega	15	F	Si	No	Medio
Josselyn Ortega	16	F	A veces	No	Alto
Maryori Lamiña	14	F	A veces	No	Alto
Franklin Ayala	15	M	Si	No	Medio
Grace Rúaies	16	F	No	No	Alto
Alan Gomez	14	M	Si	No	Medio
Dánae Cedeño	14	F	No	No	Alto
Erick Almeida	15	M	Si	No	Medio
Danna Narváez	16	F	No	No	Alto
John Cuenca	16	M	Si	No	Medio

Gilmar Picón	15	M	A veces	no	Alto
--------------	----	---	---------	----	------

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Grupo de bailoterapia y aeróbicos

B.13.- Materiales y métodos

La realización de un programa de bailoterapia y aeróbicos implica varios pasos, desde la conceptualización hasta la ejecución.

La sistematización se refiere a la disposición o clasificación de varios elementos basado en una regla o parámetro establecido, es decir. cuando uno sistematiza experiencias el entretenimiento es una idea innovadora que es accesible a todos los adolescentes y logra resultados positivos a través del entrenamiento.

En conjunto, las técnicas y enfoques utilizados en el programa de bailoterapia y aeróbicos buscan proporcionar una experiencia equilibrada que combine la actividad física efectiva con la diversión, la socialización y el bienestar general de los participantes.

Se selecciono variedad de ritmos musicales actuales para mantener a los participantes activos. Iniciamos con la estructura de la clase que siempre se empieza por el calentamiento para preparar los músculos y el sistema cardiovascular.

Las técnicas que se desarrollaron durante la sistematización fueron; grupo objetivo, observación, porque ayudan a realizar los objetivos se sugiere que esto es posible durante la observación de adolescentes de 14 a 16 años realizamos las funciones, además realizamos los test de cada uno de ellos evaluar si han disminuido con el sedentarismo.

B.13.1. Plan de sistematización

La sistematización se realizó en base a las experiencias vividas durante la enseñanza del bailoterapia y aeróbicos a los adolescentes que conformaron parte del grupo, se llevó a cabo un método de enseñanza con el fin de impartir con nuestros conocimientos con el bailoterapia y aeróbicos nuestras habilidades y destrezas para que los adolescentes se interesen en realizar esta actividad, de esta manera conozcan los beneficios que promueve estas actividades tanto como salud física como mental y emocional para llevar una vida estable y sana.

Los adolescentes que participaron en la enseñanza del bailoterapia y aeróbicos no tenían conocimiento acerca de este programa, con la información que se brindó fueron adquiriendo varias habilidades y habrá mejoría en el grupo y en su vida cotidiana.

Mediante la enseñanza de este programa los adolescentes obtuvieron disciplina, por las diferencias que hay entre hombre y mujeres, su forma de expresarse, su timidez y la adaptación a un entorno diferente, con el estado físico no todos tenían el mismo, pero de a poco nos fuimos adaptando a cada uno de ellos.

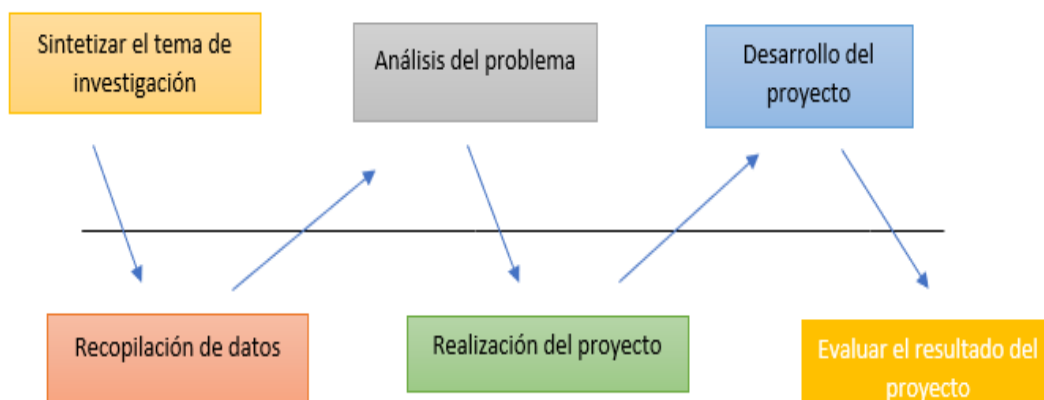
Para poder obtener información real de cada uno de los adolescentes, se realizó un test a cada uno de ellos contando con la participación de 7 mujeres y 8 hombre, los cuales fueron con voluntad propia para la enseñanza del bailoterapia y aeróbicos, se realizó planificaciones de enseñanza la cual se dividían en tres secciones diferentes, parte inicial, parte principal y vuelta a la calma.

Esto como dando beneficio para disminuir el sedentarismo en los adolescentes tanto hombre como mujeres, mejorando el estilo de vida teniendo una buena alimentación y realizando actividad física diario ya sea individual o colectivo.

Línea de tiempo

Se detallan las actividades realizadas durante el tema de investigación, así como las reuniones con el supervisor para cada reparación.

Ilustración 2 Línea de tiempo



Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

B.13.2.- Cronograma

Tabla 5.- Cronograma de actividades

Fecha	Actividades	Participantes	Observaciones
1/07/2022	Reunión con los participantes y padres de familia, para exponer las actividades a realizar en el Proyecto de Enseñanza de bailoterapia y aeróbicos. Charla sobre la importancia y beneficios del	Johanna Lamiña Instructor Participantes Padres de familia	Se manifestó una gran acogida y entusiasmo por parte de los participantes y los padres de familia.

	bailoterapia y aérobicos.		
4/07/2022 8/07/2022	Primera semana de ensayos. Encuesta a los participantes sobre el bailoterapia y aeróbicos. Charla a los participantes sobre el bailoterapia y aeróbicos y sus movimientos básicos.	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se observo conocimiento y coordinación en los participantes en el bailoterapia y aeróbicos
11/07/2022 15/07/2022	Segunda semana de ensayos Muestra de movimientos del bailoterapia y aeróbicos participantes. Muestra de	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se observo el interés de aprender movimientos nuevos por parte de los participantes.

	movimientos propios por parte de los participantes.		
18/07/2022 22/07/2022	Tercera semana de ensayos. Enseñanza de pasos cruzados y coordinación en los participantes.	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se presenció un gran avance en los movimientos y coordinación.
25/07/2022 29/07/2022	Cuarta semana de ensayos. Preparación de una coreografía.	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se apreció un gran avance y coordinación en la coreografía.
1/08/2022 5/08/2022	Quinta semana de ensayos. Corrección de movimientos para desarrollar	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se notó interés por aprender el bailoterapia y aeróbicos

	correctamente sus habilidades en los participantes. Avance en la coreografía con los participantes.		correctamente por parte de los participantes y desarrollar sus habilidades.
8/08/2022 12/08/2022	Sexta semana de ensayos. Avance en la coreografía con participantes. Presentación a los padres de familia sobre el avance obtenido hasta la fecha.	Johanna Lamiña Instructor Participantes Padres de familia	Se evidenció satisfacción por parte de los padres de familia y entusiasmo en los participantes por la presencia de sus padres.
15/08/2022 19/08/2022	Última semana de ensayos. Perfeccionamientos en la coreografía y corrección de posturas y	Johanna Lamiña Instructor Participantes	Se apreció gran entusiasmo y concentración de lo aprendido por parte de los participantes.

	movimientos de los participantes.		
26/09/2022	<p>Presentación de la coreografía de bailoterapia y aeróbicos en el sector Colinas del Norte la Planada con los participantes en el evento de la mañana deportiva.</p>	<p>Johanna Lamiña</p> <p>Instructor</p> <p>Participantes</p> <p>Público general</p>	<p>Se observo la gran acogida en el gran evento que se obtuvo por parte del público en general.</p>
29/08/2022	<p>Clausura del proyecto de bailoterapia y aeróbicos con los participantes que pertenecieron a este grupo.</p> <p>Y entrega de un presente por</p>	<p>Johanna Lamiña</p> <p>Instructor</p> <p>Participantes</p> <p>Padres de familia</p>	<p>Se observo el entusiasmo por parte de los participantes y el apoyo de los padres de familia y la importancia de hacer actividad física.</p>

	parte de la directiva del barrio.		
--	--------------------------------------	--	--

Fuente: Elaboración propia

Elaborado por: El autor

Ilustración 3Baile



Ilustración 4Baile



Planificaciones

Tabla 6.-Planificación

miércoles	tiempo programado	tiempo real	jueves	tiempo programado	tiempo real	viernes	tiempo programado	tiempo real
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	10	15
parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba reguetton	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	35	35	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como	45	40

cha cha cha entre otros			reguetton cha cha cha entre otros			samba reguetón cha cha cha entre otros		
parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	10	10	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 7.-Planificación

lunes	tiempo programado	tiempo real	miércoles	tiempo programado	tiempo real	viernes	tiempo programado	tiempo real
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15
parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	45	45

merengue y bachata entre otros			samba merengue y bachata entre otros			merengue y bachata entre otros		
parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 8.-Planificación

miércoles	tiempo programado	tiempo real	jueves	tiempo programado	tiempo real	viernes	tiempo programado	tiempo real
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	10	15
parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba reguetton cha cha cha entre otros	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba reguetton cha cha cha entre otros	35	35	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba reguetton cha cha cha entre otros	45	40

parte final: estiramiento ejercicios de flexibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	10	10	parte final: estiramiento ejercicios de flexibilidad resistencia despedida de la clase	5	5
--	---	---	--	----	----	--	---	---

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 9.-Planificación

miércoles	tiempo programado	tiempo real	jueves	tiempo programado	tiempo real	viernes	tiempo programado	tiempo real
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: *	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: *	10	15

* estiramiento			calentamiento			calentamiento		
* cardio			* estiramiento			* estiramiento		
			* cardio			* cardio		
parte			parte			parte		
inicial:			inicial:			inicial:		
bailoterapia con			bailoterapia			bailoterapia		
ritmos varios	45	45	con ritmos	35	35	con ritmos	45	40
como samba			varios como			varios como		
reguetton cha cha			samba			samba		
cha entre otros			reguetton cha			reguetton cha		
			cha cha entre			cha cha entre		
			otros			otros		
parte			parte			parte		
final:			final:			final:		
estiramiento	5	5	estiramiento	10	10	estiramiento	5	5
ejercicios de			ejercicios de			ejercicios de		

flexibilidad			flexibilidad			flexibilidad		
resistencia			resistencia			resistencia		
despedida de la			despedida de			despedida de la		
clase			la clase			clase		

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 10.-Planificación

lunes	tiempo programado	tiempo real	martes	tiempo programado	tiempo real	miercoles
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: clase hip hop parte inicial: * calentamiento * estiramiento * ejercicios para brazos	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio

parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba merengue cha cha cha y bachata entre otros	45	45	parte inicial: pasos básicos de hip hop movimientos especiales de break	45	40	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba merengue cha cha cha y bachata entre otros
parte final: estiramiento ejercicios de flexibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de flexibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de flexibilidad resistencia despedida de la clase

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 11.- Planificación

lunes	tiempo	tiempo	martes	tiempo	tiempo	miércoles
	programado	real		programado	real	

tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio
parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba merengue cha cha cha y bachata entre otros	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba merengue cha cha cha y bachata entre otros	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba merengue cha cha cha y bachata entre otros
parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Tabla 12.-Planificación

miércoles	tiempo programado	tiempo real	jueves	tiempo programado	tiempo real	viernes	tiempo programado	tiempo real
tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15	tema: bailoterapia parte inicial: * calentamiento * estiramiento * cardio	15	15
parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	45	45	parte inicial: bailoterapia con ritmos varios como samba	45	45

merengue cha cha cha y bachata entre otros			merengue cha cha cha y bachata entre otros			merengue cha cha cha y bachata entre otros		
parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5	parte final: estiramiento ejercicios de felxibilidad resistencia despedida de la clase	5	5

Elaborado por: Johanna Lamiña

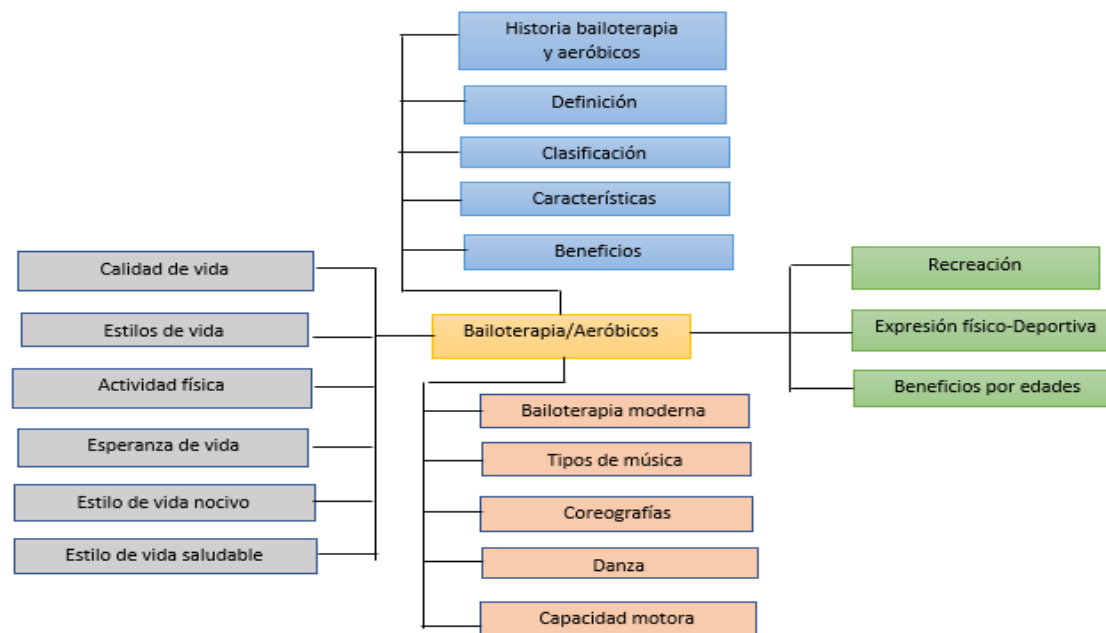
Fuente: Datos de la investigación

B.14. Ejes de análisis

Bailoterapia y aeróbicos

En el eje de análisis de bailoterapia y aeróbicos las dimensiones nos ayudan a comprender el bienestar de lo importante que es realizar esta actividad y desarrollan capacidades del crecimiento y de varios aspectos que obtenga una buena salud física y mental en las sigues dimensiones observamos las características del bailoterapia y aeróbicos.

Ilustración 5 Eje de análisis bailoterapia y aeróbicos



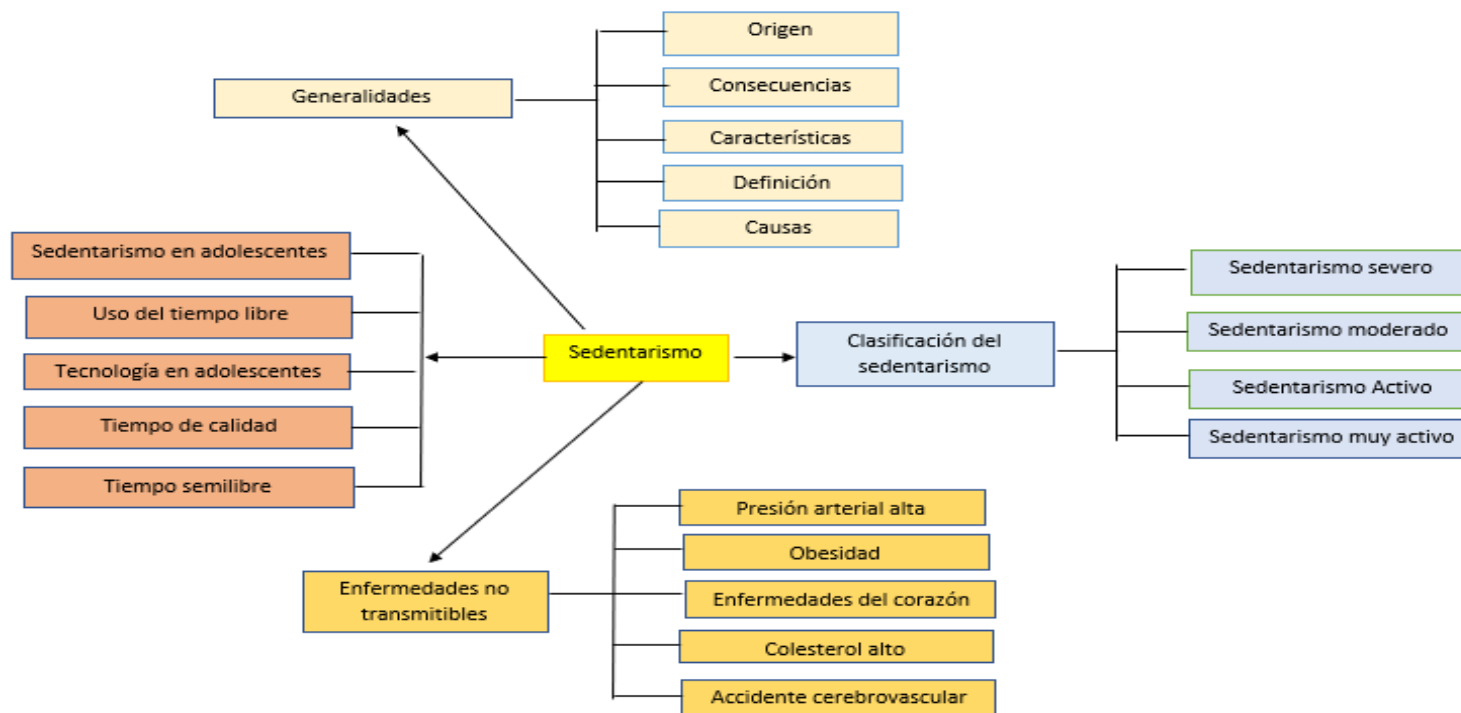
Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

Sedentarismos

El eje de análisis del sedentarismo tiene varias dimensiones que se trabajó para disminuir el sedentarismo en los adolescentes y proporcionar una vida saludable y ayude a la sociedad para ocupar adecuadamente el tiempo libre realizando actividad física para prevenir las enfermedades.

Ilustración 6 Eje de análisis del sedentarismo



Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de la investigación

B.15. Principales hallazgos guía de observación test 1

En general, tanto la bailoterapia como los ejercicios aeróbicos tienen el potencial de ofrecer una serie de beneficios físicos y mentales para los adolescentes. Sin embargo, es importante recordar que los resultados pueden variar según las características individuales y la frecuencia de participación en estas actividades.

Observadora: Johanna Nicole Lamiña Gomez

Marca con una X la respuesta correspondiente

Participantes de 14 a 16 años

Tabla 13 Guía de observación test 1

Indicadores	¿Usted	¿Hace	¿Ocupa	¿Cree	¿Usted	¿Muestra	¿Tiene	¿Es
	asistido en algún momento a un grupo de bailoterapia y aeróbicos?	actividad física con regularidad?	para adecuadamente su tiempo libre?	usted que es bueno para la salud realizar bailoterapia y aeróbicos?	se considera una persona sedentaria?	¿Muestra interés al momento de realizar bailoterapia y aeróbicos?	¿Tiene concentración al momento de realizar el bailoterapia y aeróbicos?	¿Es beneficioso que los adolescentes realicen bailoterapia y aeróbicos?

Nómin a de participantes	S	Cs	A v	N	S	C s	Av	N	S	C s	v	N	S	C s	Av	N	S	C s	A v	N	S	C s	A v	N	S	C s	Av	N
Sebasti án Erazo			X			X				X				X					X				X				X	
Alejand ro Erazo			X			X				X				X					X				X				X	
Jostyn Guillen			X			X				X				X					X				X			X		
Mayte Cifuentes			X			X				X				X					X				X				X	
Keyri Ortega			X			X				X				X					X				X			X		
Jossely n Ortega			X			X				X				X					X				X			X		

Maryori Lamiña			X			X			X				X			X				X			X		
Frankli n Ayala			X		X			X			X			X			X			X			X		
Grace Rúales			X			X			X			X				X			X				X		
Alan Gomez			X		X				X			X				X			X				X		
Dánae Cedeño			X			X			X			X				X			X				X		
Erick Almeida			X		X			X			X					X			X				X		
Danna Narváez			X			X			X			X				X			X				X		

John				X			X				X				X				X			X				X				
Cuenca				X			X				X				X				X				X				X			
Gilmar				X			X				X				X				X				X				X			
Picón				X			X				X				X				X				X				X			

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de investigación

Guía de observación test 2

La segunda guía de observación se realizado con el fin de ver el cambio del sedentarismo y el conocimiento del bailoterapia y aeróbicos para llevar una vida saludable.

Tabla 14 Guía de observación test 2

In	¿Usted	¿Hace	¿Ocupa	¿Cree	¿Usted	¿Muestra	¿Tiene	¿Es
dicadores	asistido en	actividad física	adecuadamente	usted que es	se considera	interés al momento	concentración al	beneficioso que los
	algún momento	con regularidad?	su tiempo libre?	bueno para la	una persona	de realizar	momento de	adolescentes realicen
	a un grupo de			salud realizar	sedentaria?		realizar el	

	bailoterapia y aeróbicos?								bailoterapia y aeróbicos?								bailoterapia y aeróbicos?				bailoterapia y aeróbicos?				bailoterapia y aeróbicos?											
N ómina de participan tes	S	Cs	A v	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	A v	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N				
Se bastián Erazo	X				X				X				X								X	X							X				X			
Al ejandro Erazo	X				X				X				X								X	X							X				X			
Jo styn Guillen	X				X				X				X								X	X							X				X			

ace Rúales	Gr	X				X					X	X					X		X			X									
an Gomz	Al	X				X				X	X						X	X			X			X							
ánae Cedeño	D	X				X				X	X					X	X			X			X								
ick Almeida	Er	X				X				X	X					X	X			X			X								
anna Narváez	D	X				X				X	X				X	X			X			X									

	Jo																															
hn	X			X				X				X				X		X				X								X		
Cuenca																																
	Gi																															
lmar	X			X				X	X							X	X					X								X		
Picón																																

Elaborado por: Johanna Lamiña

Fuente: Datos de investigación

Test comparativo

Mediante el desarrollo de los dos test si hay una gran diferencia de cambio en los adolescentes, en el primer test que se realizó al principio del proyecto la gran mayoría era sedentario y no tenían conocimiento ni han realizado la actividad de bailoterapia y aeróbicos no obtenían información de lo importante que es hacer deporte en la vida diaria para tener un estilo de vida mejor y no sufrir de enfermedades ya que también no utilizaban el tiempo libre adecuadamente.

Desarrollamos un segundo test al finalizar el proyecto y hay cambios relevantes de los cuales los participantes dejaron de ser sedentarios a una vida activa en la actividad física con el beneficio de tener una vida saludable que también consiste en la buena alimentación y las 5 comidas al día que eso es muy importante para no tener enfermedades a un futuro ya que como son adolescentes están a tiempo de tener buena salud.

Después de 2 meses de incorporar el bailoterapia y los aeróbicos en su rutina semanal, junto con una mejora en sus hábitos alimenticios, experimentaron una transformación notable en su salud y bienestar. Su nivel de actividad física aumentó significativamente, lo que resultó en una mejora en su condición cardiovascular y tono muscular. Además, la modificación de su dieta contribuyó a una pérdida de peso gradual y a un aumento en sus niveles de energía. Los adolescentes comentaron sentirse más en forma, con una mayor confianza en sí mismo y una actitud más positiva hacia la vida cotidiana.

Tabla 15 Resultados des test 1

N°	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Pregunta 1				15

Pregunta				
2			9	6
Pregunta			7	8
3				
Pregunta		1	14	
4				
Pregunta		15		
5				
Pregunta			10	5
6				
Pregunta			15	
7				
Pregunta		7	8	
8				

Ilustración 7 Resultado del test 1

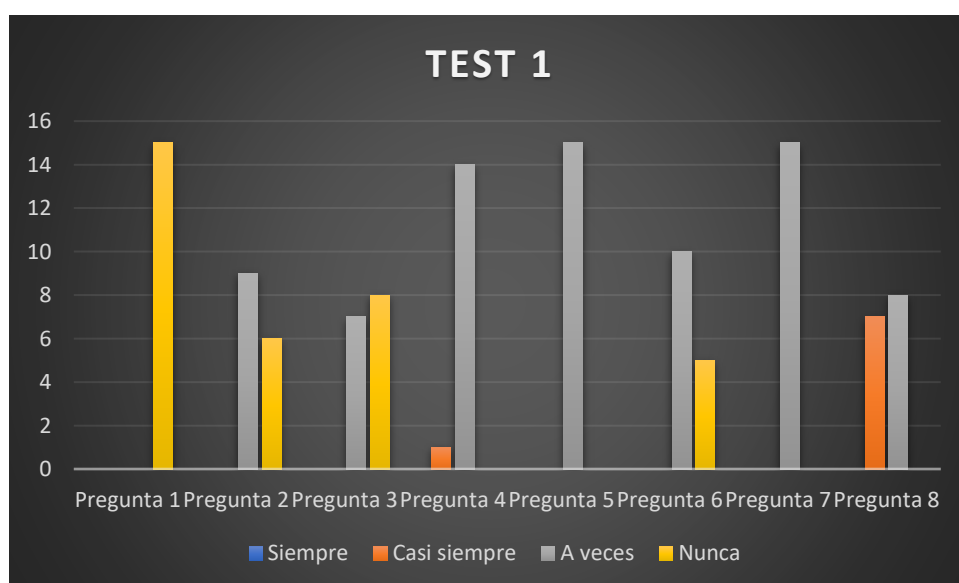
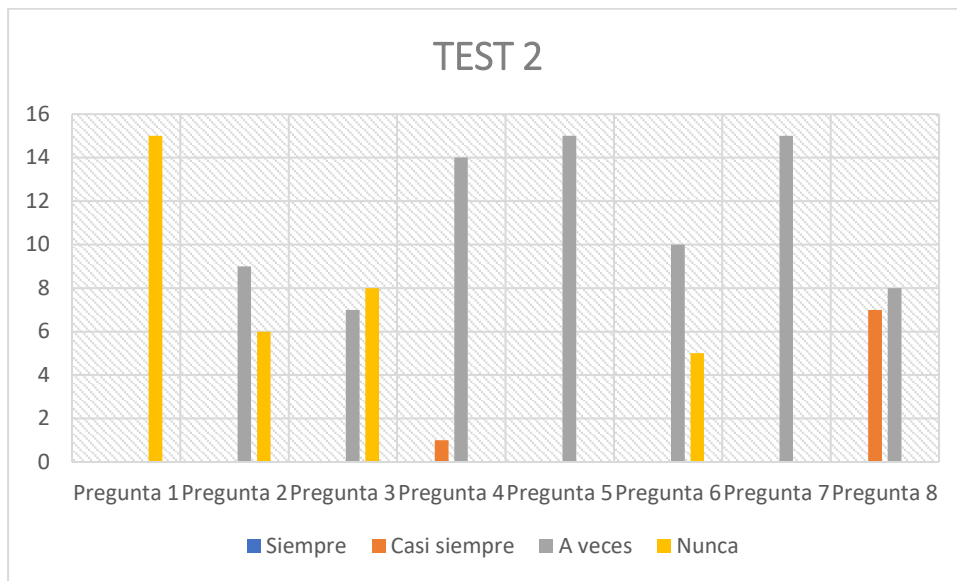


Tabla 16 Resultados des test 2

N°	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1	15			
2	9	6		
3	5	8	2	
4	11	4		
5	11	4		
6	11	4		
7	11	4		
8	15			

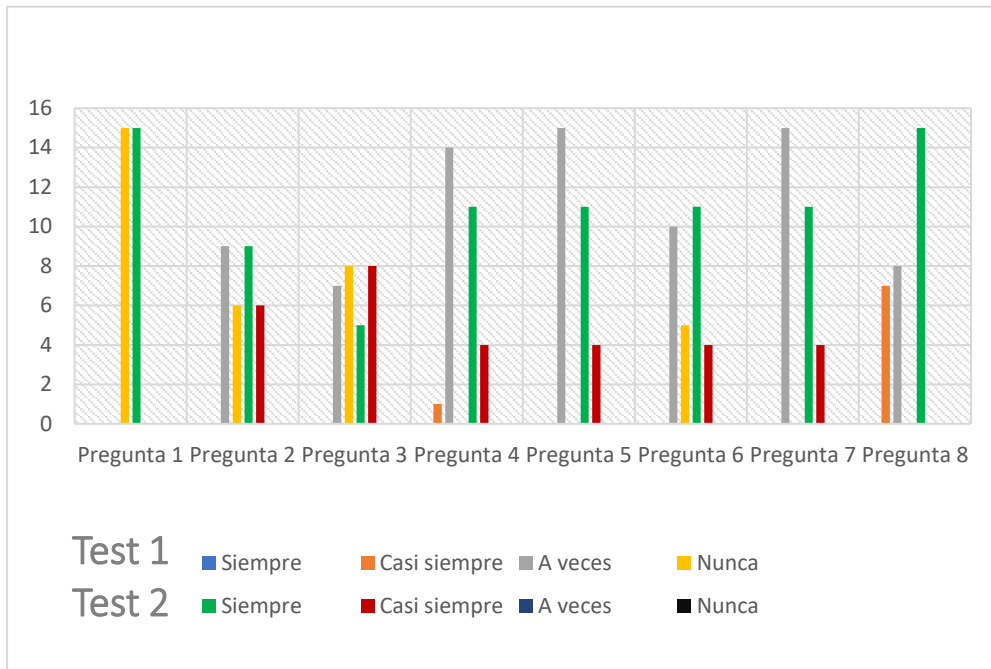
Ilustración 8 Resultado del test 2



B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Este caso ilustra cómo el cambio de un estilo de vida sedentario a uno más activo, combinado con el ejercicio como el bailoterapia y los aeróbicos, junto con una alimentación más saludable, puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona en un período relativamente corto. Los resultados pueden variar según el individuo, pero en general, la combinación de actividad física regular y una dieta equilibrada puede ser beneficiosa para mejorar la calidad de vida.

Ilustración 9 Resultado final



B.17 Conclusiones

- La identificación de los beneficios que la bailoterapia y los aeróbicos aportan a la salud física y mental de los participantes de Colinas del Norte La Planada, se ha destacado la importancia de estas actividades como herramientas poderosas para mejorar el bienestar integral de la comunidad. Estas actividades no solo mejoran la condición física y cardiovascular, sino que también tienen un impacto positivo en el bienestar emocional y mental de los participantes.

-El análisis de las necesidades de actividad física y la disponibilidad de recursos en el sector Colinas del Norte la Planada destaca la importancia de una perspectiva holística en la promoción del bienestar físico. Abordar las barreras individuales y colectivas, así como proporcionar opciones de actividad física asequibles y convenientes, puede tener un impacto positivo en la salud general de la comunidad.

-La promoción de participación en el programa de Bailoterapia y Aeróbicos en el sector Colinas del Norte la Planada ha demostrado ser una estrategia exitosa para fomentar la actividad física regular en la comunidad. Al abordar la accesibilidad, la diversión y la creación de una comunidad de apoyo, este enfoque ha contribuido significativamente a un estilo de vida más activo y saludable entre los ciudadanos.

B.18 Recomendaciones

- La continuidad y el éxito de la bailoterapia y los aeróbicos en Colinas del Norte La Planada dependen de un enfoque sostenible y centrado en la comunidad. Esto podría involucrar la promoción conjunta de la actividad física y la salud mental, alentando a los profesionales de la salud a referir a pacientes que podrían beneficiarse de la participación en estas actividades.


-Con base en la comprensión de las barreras y necesidades identificadas en el análisis, se recomienda la creación de infraestructuras y programas adaptados específicamente para el sector Colinas del Norte la Planada. Esto podría incluir la construcción de espacios de actividad al aire libre, como parques y zonas deportivas, que sean accesibles y seguros. Además, diseñar programas de actividad física que se ajusten a los horarios y responsabilidades de los residentes podría maximizar la participación y el impacto en la salud de la comunidad.

-Basándose en el éxito del programa de Bailoterapia y Aeróbicos, se sugiere expandir la oferta de programas comunitarios integrados que fomenten el bienestar en Colinas del Norte la Planada. Estos programas podrían incluir actividades físicas diversas y complementarias, como talleres de nutrición, clases de yoga, charlas sobre salud mental y otros enfoques holísticos. Al proporcionar un abanico de opciones, se podría involucrar a un público aún más amplio y atender a diferentes necesidades de la comunidad, enriqueciendo así la vida de los ciudadanos de manera integral.

Bibliografía

- Gómez, Juan Fernando; CURCIO., Roció Lucía y Ruiz, Diana Eugenia. (1995). Evaluación de la Salud de los Ancianos. Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 380p.
- Beneficios de la bailoterapia. (6 de octubre de 2011). Obtenido de <http://bailoterapializeth.blogspot.com/2011/10/mientras-que-elmerengue-ayuda-reducir.html>
- Gómez, A. (2009). La Cumbia: El baile que identifica al Caribe colombiano. Obtenido de <http://www.revistasexcelencias.com/caribe/la-decadencia-de-losdinosaurios/musica/la-cumbia-el-baile-que-identifica-al-caribecolombian>
- Gómez, José Fernando; CURCIO., Carmen Lucía y Gómez, Diana Eugenia. (1995). Evaluación de la Salud de los Ancianos. Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones. 380p.
- Estética y nutrición. (18 de marzo de 2013). Música y bailes para utilizar en la Bailoterapia. Obtenido de <http://esticagarofalo.blogspot.com/2013/03/musica-y-bailesutilizar-en-la.html>.
- Montávez, M. y Zea, M. J. (1998). Expresión corporal. Propuesta para la acción. Córdoba.
- Padilla, C. (1996). Aerobic escolar. Apuntes XXI jornadas sobre educación física escolar. Málaga: Instituto andaluz del deporte.
- Wilmath, Susan K. (2018). Dance-Exercises. Leading Aerobics. Illinois: Champaign
- Jhan, H. (2020) *Aprende a respirar, la guía más eficaz para vivir a pleno pulmón*. Colección Los Libros de Integral, Barcelona.
- Louvard, A. (2019), Guide pratique d'exercices physiques du 3eme age, Amphora, *Collection Sport et Connaissance*, Paris.
- Marcos Andrade, Juan Francisco. El deporte infantil y la salud. En *Infancia y sociedad*, N.º 13, Madrid, 1992.

B.19 Anexos

 **CERTIFICADO DE ANÁLISIS**
magister

Lamiña Gomez Johanna Nicole

< 1% Similitudes  **< 1%** Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
< 1% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Lamiña Gomez Johanna Nicole.pdf
ID del documento: 6be0e70c4b20fe58311418401306cc9a7785542c
Tamaño del documento original: 941,4 kB

Depositante: Karla Elizabeth Maza Pazmiño
Fecha de depósito: 23/8/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 23/8/2023

Número de palabras: 20.674
Número de caracteres: 153.991

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 minimas.com.es Sedentarismo: definición y efectos en la salud	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
2	 www.lanacion.com.ar Salud: cuáles son los graves problemas que produce la in...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (18 palabras)
3	 Documento de otro usuario #6f31ce El documento proviene de otro grupo	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
4	 repositorio.espe.edu.ec Incidencia del marketing social en la disminución de la ...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (10 palabras)
5	 fundacionmexicanadelcorazon.org Sedentarismo > Fundación Mexicana del Cora...	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (11 palabras)

Indicadores	¿Usted asistido en algún momento a un grupo de bailoterapia y aeróbicos?				¿Hace actividad física con regularidad?				¿Ocupa adecuadamente su tiempo libre?				¿Cree usted que es bueno para la salud realizar bailoterapia y aeróbicos?				¿Usted se considera una persona sedentaria?				¿Muestra interés al momento de realizar bailoterapia y aeróbicos?				¿Tiene concentración al momento de realizar el bailoterapia y aeróbicos?				¿Es beneficioso que los adolescentes realicen bailoterapia y aeróbicos?							
	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N	S	Cs	Av	N				
Nómina de participantes																																				
Sebastián Erazo																																				
Aljandro Erazo																																				

Jo styn Guillen																											
M ayte Cifuentes																											
K eyri Ortega																											
Jo sselyn Ortea																											
Maryori Lamiña																											

Fr anklin Ayala																																									
Gr ace Rúales																																									
Al an Gomz																																									
D ánae Cedeño																																									
Er ick Almeida																																									

D anna Narváez																										
Jo hn Cuenca																										
Gi lmar Picón																										

<https://vidauniversitaria.uanl.mx/expertos/sedentarismo-amenaza-a-la-salud->

[mundial/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,increment%C3%B3%20un%2015%20por%20ciento](#)

<https://vidauniversitaria.uanl.mx/expertos/sedentarismo-amenaza-a-la-salud->

[mundial/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,increment%C3%B3%20un%2015%20por%20ciento](#)

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/residentes-sobrepeso-obesidad-quito>

