



**Análisis de la lesión predominante en los bailarines de la corporación artística**

**Yemaya**

Juan Esteban Durango Zapata

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y  
Deporte

Asesor:

Juan Carlos Hincapie Parra

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el  
deporte

Grupo de Investigación: Familia, Desarrollo y Calidad de Vida

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Medellín, 2025

### **Agradecimientos**

**Quiero brindar mis agradecimientos profundos a todas las personas las cuales de una o otra manera , hicieron parte de este proceso el cual tuvo algunos altibajos pero siempre estuvieron alentando en todo momento . a mis padres los cuales siempre me apoyaron frente cada adversidad la cual se presentaba a mi hijo por ser ese motor el cual hizo que un día que no veía salida alguna encontrará una entrada inmensa al seguir adelante con mis proyectos. a mis profesores y tutores y personas cercanas las cuales creyeron en mí y estuvieron siempre conmigo como fuente constante de inspiración y aprendizaje.**

## Tabla de Contenido

(se inserta automáticamente, solo le dan click en actualizar tabla)

Planteamiento del problema	3
Justificación	4
Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos específicos	5
Marco de referencia	6
Antecedentes	6
Marco Teórico-conceptual	6
Marco normativo (solo si aplica)	6
Metodología	7
Diseño de investigación	7
Población/muestra	7
Variables/categorías	7
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	7
Delimitación y alcance	7
Plan de Análisis	7
Cronograma	8
Referencias	9
Anexos	10

**Lista de tablas** (se insertan automáticamente)

**Lista de figuras** (se insertan automáticamente)

**Lista de gráficos** (se insertan automáticamente)

## **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

SPA	SUSTANCIAS PSICOACTIVAS
.P.	PÁGINA

## **Introducción**

**La danza es una disciplina que exige un alto nivel de preparación física y técnica, lo que, a su vez, incrementa el riesgo de lesiones entre los bailarines. En particular, los bailarines profesionales de la Corporación Yemayá, especializada en ritmos folclóricos colombianos, estos enfrentan una constante demanda física debido a los ensayos repetitivos, las largas horas de ensayo y las complejas ejecuciones dancísticas. Sin embargo, a pesar de la intensidad de su entrenamiento, se ha observado una falta de estrategias preventivas para reducir el riesgo de lesiones, lo que afecta su rendimiento y salud. Este estudio tenía como objetivo analizar la lesión más común en los bailarines de la corporación, con el propósito de en un futuro realizar una propuesta de una batería de ejercicios diseñados para fortalecer su condición física y prevenir futuras lesiones. A través de un enfoque cuantitativo y etnográfico, este análisis busca no solo identificar patrones de lesión, sino también proporcionar información para en un futuro generar recomendaciones prácticas que mejoren la calidad y seguridad de la práctica dancística en la Corporación Yemayá.**

## **Planteamiento del problema**

El objetivo principal de este Estudio cuantitativo de tipo etnográfico cultural se centra en Analizar cuál es la lesión que prevalece con más incidencia en los bailarines del Elenco principal de la corporación Yemayá para así proponer una futura batería de ejercicios , más específicamente, se implementará en un grupo de bailarines profesionales de la corporación Yemayá ubicada en el barrio La Esperanza comuna 6 del distrito de Medellín, con edades entre los 23 y los 40 años, quienes ejecutan ritmos del folclore tradicional de las diferentes regiones de Colombia.

La Corporación Artística Yemayá, cuenta con 25 años de experiencia en la ejecución de la danza, especializándose en ritmos folclóricos a nivel profesional, lo cual conlleva a una alta exigencia física en el estudio y preparación de las diferentes coreografías y ejecuciones dancísticas, con una intensidad horaria semanal en sus ensayos de 12 horas semanales, y un promedio de 8 a 10 horas mensuales en presentaciones artísticas.

Debido al nivel de exigencia física de la danza a nivel profesional pueden presentarse diferentes desafíos en las ejecuciones dancísticas realizadas, que aumentan el riesgo de lesiones, ya que los bailarines pueden realizar movimientos inadecuados o excesivos que devengan en lesiones, desarrollando desequilibrios musculares y problemas posturales, Lo que puede afectar negativamente su técnica y rendimiento, además, la falta del desarrollo de la resistencia, juega un papel determinante, ya que el entrenamiento requiere de muchas horas de alto rendimiento físico, aumentando el desgaste muscular, por lo que resulta imperativo conseguir, además de una buena técnica, un adecuado fortalecimiento muscular.

La danza requiere, además de movimientos complejos, una buena condición física, lo que la convierte en una actividad con riesgo de lesiones. A pesar de esto, los bailarines no suelen recibir la guía necesaria para fortalecer su condición física y prevenir lesiones. Además de lo anteriormente mencionado existen muchos otros factores que pueden provocar lesiones en los bailarines, entre estos, los impactos repetitivos sobre diferentes tipos de superficies que no siempre resultan ser ideales, la técnica incorrecta, una postura inadecuada, etc. Las contracturas, por ejemplo:

Se producen por exceso de trabajo muscular, es decir, sobre carga muscular, por deformaciones corporales o desequilibrios musculares que gatillan que ciertos músculos se lesionen, falta de flexibilidad, falta de fortalecimiento del grupo muscular y por malas posturas adoptadas por un largo periodo. (Chavarria Aguirre, et al. p. 37)

Así pues, si bien no garantiza la eliminación de lesiones, el fortalecimiento muscular aporta a la disminución del riesgo de lesiones, como complemento de este fortalecimiento muscular existen diferentes tipos de ejercicios fundamentales, tal como mencionan Corrales Valero, et. al (2017), al realizar recomendaciones para prevenir lesiones en la danza, es importante la consideración de todos estos aspectos mencionados a la hora de realizar las ejecuciones dancísticas en los diferentes escenarios y modalidades en que se práctica la danza, esto con el fin de lograr una mayor longevidad en la práctica de los bailarines a través del cuidado del fortalecimiento muscular, entre otros.

A partir de lo anterior surge la pregunta ¿Cuál es la lesión que prevalece en los bailarines del elenco principal de la corporación artística Yemaya.

## **Justificación**

A pesar de lo anteriormente mencionado, a la hora de realizar una indagación sobre cuales son las lesiones más comunes en los bailarines de folclor, la documentación que se encuentra se enfoca en enfermedades y lesiones específicas, más a manera de tratamiento y rehabilitación que como prevención, además de enfocarse mayormente en la danza clásica. No obstante, debido a las similitudes que reúne la danza entre sus diferentes disciplinas es posible tomar de referencia algunas investigaciones aun cuando no traten específicamente la danza de ritmos folclóricos.

Mariña Amor (2018) afirma que “los programas de entrenamiento de baile han sido identificados como insuficientemente preparados para las demandas físicas del rendimiento de los bailarines de ballet, por lo que resulta relevante incluir fortalecimiento muscular en programas de prevención” (Pag 17), es allí donde radica la importancia de la realización de una batería de ejercicios con ejercicios especialmente diseñados para bailarines, específicamente de ritmos del folclore colombiano, con un enfoque en las necesidades específicas de los mismos, aportando a mejorar el fortalecimiento muscular, aspecto clave para un rendimiento óptimo en la danza y la prevención de lesiones comunes en bailarines, como contracturas, distensiones musculares y tendinitis; además de ayudar a mejorar la técnica de los bailarines, lo que les permitirá realizar movimientos más difíciles con mayor facilidad y gracia, y finalmente, aumentar el tiempo de ejecución de la practica como bailarines pues un cuerpo fuerte y flexible es menos propenso a lesionarse.

La mejora de la condición física a través de ejercicios adaptados a la danza de ritmos del folclore también puede tener beneficios adicionales, como promover el bienestar general de los bailarines. La práctica regular de ejercicio físico puede mejorar el estado de ánimo, fortalecer el cuerpo, aumentar la confianza y reducir el estrés, lo que contribuye a una carrera más larga y exitosa en la danza

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la prevalencia de la lesión que más incide en los bailarines del primer elenco de la corporación Yemayá con el fin de la elaboración de una propuesta futura .

### **Objetivos específicos**

- ✓ Identificar las lesiones más frecuentes en los bailarines de la Corporación Artística Yemayá
- ✓ Determinar factores de riesgos asociados a las lesiones, teniendo en cuenta las rutinas y los métodos de los bailarines de la Corporación Artística Yemayá.
- ✓ Considerar la lesión que más prevalece, así se producen propuestas de prevención futura para los bailarines de la Corporación Artística Yemayá.

## **Marco de referencia**

### **Antecedentes**

Marco histórico: Chavarria Aguirre, C. F., Herrera Zegers, M. J., & Tapia Zavala, R. I. (2014). Cuáles son los conocimientos de ciencias de la salud que serían un aporte para prevenir las lesiones más comunes en los tejidos blandos del tren inferior en bailarinas (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano). El artículo aborda cómo los conocimientos en ciencias de la salud pueden contribuir a prevenir lesiones comunes en los tejidos blandos del tren inferior de las bailarinas. Se enfoca en identificar y aplicar estrategias basadas en estos conocimientos para reducir el riesgo de lesiones durante la práctica de la danza.

Amor Roca, M. (2018). Efectividad de un programa de prevención de lesiones en jóvenes bailarinas de danza clásica: una experiencia de fisioterapia comunitaria. El estudio analiza la efectividad de un programa preventivo de lesiones en jóvenes bailarinas de danza clásica, enfocado en la fisioterapia comunitaria. Destaca cómo un enfoque preventivo, combinado con el fortalecimiento muscular, puede disminuir el riesgo de lesiones frecuentes, mejorando tanto el rendimiento como el bienestar a largo plazo de las bailarinas.

Alicia Corrales Valero, M. (2018). Efectividad de un programa de ejercicios para bailarines dirigido a la flexibilización y el fortalecimiento muscular. En Educación, salud y psicología: logros y retos de futuro (p. 105). Editorial Universidad de Almería (edual). Se busca conocer las diferentes técnicas disponibles para prevenir las lesiones mecánicas más comunes en la danza, tales como esguinces, roturas musculares, fracturas y lesiones tendinosas, especialmente en tobillos, rodillas y pies.

Valero, A. C., Jaén, J. J. G., Milán, M. M., & Liria, R. L. (2018). Programa de ejercicios terapéuticos para bailarines dirigidos a la flexibilización y el fortalecimiento muscular. In Educación, salud y psicología: logros y retos de futuro (p. 105). Editorial Universidad de Almería (edual). El programa se centra en abordar las necesidades específicas de los bailarines para mejorar su flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones. Incluye una explicación detallada de los ejercicios propuestos, su implementación práctica y los beneficios esperados. Además, se evalúa la eficacia del programa y se consideran sus efectos sobre la salud y el rendimiento en la danza

### **Marco Teórico-conceptual**

Danza, Ejercicio, Bailarín, batería.

### **Danza**

“La danza nace con la propia humanidad siendo un fenómeno universal que está presente en todas las culturas, en todas las razas y en todas las civilizaciones. Es considerada, generalmente, como la expresión de arte más antigua, a través de ella se comunican sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, muerte”. (Ruso, 1998)

Otra definición sobre la danza “Podemos definir la danza como una forma de conocimiento, expresión y comunicación basada en la creación de un fenómeno espacial, perceptivo, ordenado según un ritmo a través de intransitivos movimientos del cuerpo humano, tal como Jean WEI DT organiza con sus alumnos en el Berlín oriental, o tal como aparecen "congelados" en esas estructuras lineales paleolíticas de TASSILI” (De Barañano, 2017)

El término danza ha sido “utilizado para designar diferentes conceptos e ideas siendo difícil la adopción de un único significado que describa con rigor la globalidad del término. Son múltiples las acepciones asociadas a la palabra danza, algunas de ellas como pueden ser técnica o coreografía se encuentran más cercanas al extremo pragmático del término. Otras, como son creación corporal, arte, lenguaje corporal, se polarizan hacia el sentido más expresivo o estético del concepto.”(Vicente Nicolás et al., 2015)

## **Ejercicio**

A este respecto, “la práctica de programas de ejercicio físico parece ser la forma óptima de mejorar la condición física relacionada con la salud. Sin embargo, en algunas ocasiones los programas que llegan a la ciudadanía están lejos de contar con la planificación y estructuración requerida, o no se sustentan en un soporte científico claro”. (Escalante & Correspondencia, 2011)

Por qué es importante el ejercicio físico “el planteamiento de ejercicio físico es crucial para asegurar la salud, así como para el tratamiento de enfermedades. Aparte de la inactividad

laboral en el tiempo libre predominan las tareas de ocio sedentarias (televisión, internet, lectura, etc.). Hay que decir que el gasto energético diario se ha reducido en unas 800 kcal / día por persona, y que, en Estados Unidos, actualmente, el 60% de la población es sedentaria, el 10% hace actividad física de manera irregular, y sólo el 30% la hace regularmente. (Yusri, 2020)

El ejercicio físico, que se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla”. (Neufeld, 2014)

## **Bailarín**

La importancia de bailarín en la danza “analizar la expresión danzada del bailarín, como elemento de significación, portador de significado, con el fin de realizar una configuración concreta para la creación y la recepción”. (Corbí, n.d.)

El cuerpo es el instrumento del bailarín, “el bailarín debe mantenerlo en óptimas condiciones para poder ser lo más versátil posible en la técnica dancística, los registros interpretativos y en todo lo que dependa del físico en la escritura dramática. El bailarín

genera unos cambios (cambios físicos y fisiológicos) con el entrenamiento sistemático y progresivo que requiere su preparación”.(Escudero, 2013)

Cada bailarín y cada coreógrafo “encontrarán un lenguaje corporal adecuado al mensaje que quieren enviar (Bentivoglio 1985); es decir, cada coreógrafo construirá una técnica, un sistema de movimientos codificados, que le permitirá construir una forma expresiva. La posibilidad de desarrollar un movimiento expresivo se vincula, a nivel del desarrollo técnico”. (Ruso, 1998)

## **Batería**

Define una batería de ejercicios como un conjunto estructurado de ejercicios físicos organizados con un propósito específico, generalmente para evaluar o mejorar capacidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad. Según Villar, estas baterías de ejercicios son herramientas que permiten no solo mejorar el rendimiento físico, sino también evaluar el progreso en los entrenamientos.

A este respecto, una batería de ejercicios facilita identificar tanto las fortalezas como las áreas de oportunidad en el rendimiento físico de los individuos, ayudando a personalizar los entrenamientos para satisfacer sus necesidades específicas (Mackenzie, 2005), por lo que es importante contar con baterías actualizadas, con información veraz.

En Entrenamiento deportivo: teoría y metodología afirman que las baterías de ejercicios ofrecen un sistema estructurado que permite un seguimiento y ajuste continuo del

entrenamiento, siendo útil para la planificación a largo plazo. García Manso, J. M., & Ruiz Caballero, J. A. (2003)

Explica que la preparación física integral obtenida mediante una batería de ejercicios es fundamental para la prevención de lesiones, ya que promueve un fortalecimiento equilibrado y una adecuada preparación del cuerpo para soportar el entrenamiento intensivo. Zatsiorsky, V. M. (1995)

### **Marco normativo**

#### **Ley 181 de 1995:**

Se conoce como la Ley del deporte y desde ella es creado el Sistema Nacional del Deporte. Esta Ley ampara el derecho a acceder por parte de toda la comunidad a los espacios de deporte, recreación, tiempo libre, educación extraescolar y educación física. Su objetivo principal es que cada comunidad desde los niños hasta los adultos mayores goce y disfruten de los procesos deportivos y de recreación que las entidades deportivas ofrecen para el desarrollo integral de las comunidades y el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos, Congreso de Colombia (1995)

#### **Decreto 4183 de 2011:**

Decreto que transforma al Instituto Colombiano del Deporte en un establecimiento público y de acceso para todos, determina también que requiere de un ente rector de alto nivel que pueda dar fuerza a la política deportiva, de recreación, actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre; este se encargará de planificar, dirigir y coordinar todo el proceso del Sistema Nacional del Deporte

Formativo y Comunitario, MinDeporte (2011)

**Constitución Política de 1991. Artículo 70:**

El cual hace referencia al deber del estado en promover y fomentar el acceso de la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades por medio de la educación permanente, la enseñanza científica, artística y profesional.

**Resolución 8430 de 1993:**

Regula las investigaciones en salud para garantizar su desarrollo ético, técnico y administrativo. Clasifica los estudios según el nivel de riesgo para los participantes, obliga al uso del consentimiento informado y prohíbe investigaciones que comprometan la dignidad o integridad de las personas. Ministerio de salud de Colombia (1993)

## **Metodología**

### **Diseño de investigación**

Enfoque : Cuantitativo

Diseño : se llevará en 3 fases,

- la primera fase es en la cual se va a identificar las lesiones más frecuentes de los bailarines

-la segunda fase determinaremos los factores de riesgo asociadas a las lesiones

-La tercera fase ya es en la cual consideramos la lesión que mas prevalece en los bailarines de la corporación artística yemaya .

Tipo : Etnográfico cultural

### **Población/muestra**

Población: Bailarines

Muestra : corporación yemaya

Criterios de inclusión : bailarines de la corporación que hagan parte de la categorización profesional .

Criterios de exclusión: bailarines que no se encuentren en una categoría profesional

### **Variables/categorías**

historial de lesiones

Condición física y entrenamiento

Medidas de prevención

## **Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Como instrumento para recopilar la información requerida utilizaremos el cuestionario, diario de campo y observación directa para así poder determinar cual es la lesión que más incide en los bailarines de la corporación artística Yemayá.

### **Delimitación y alcance**

**Este estudio presenta algunas delimitaciones que podrían influir en los resultados obtenidos. Los datos fueron recolectados mediante un cuestionario autoadministrado, lo cual podría dar lugar a errores subjetividad por parte de los bailarines al describir sus lesiones y las posibles causas. Además, al enfocarse exclusivamente en la Corporación Yemayá, ubicada en el barrio La Esperanza de Medellín, los hallazgos no pueden generalizarse a otras organizaciones, contextos culturales o condiciones de entrenamiento diferentes. Asimismo, la falta de evaluaciones específicas o análisis biomecánicos limita la posibilidad de identificar con más profundidad las causas físicas de las lesiones. A pesar de estas delimitaciones, el estudio ofrece un panorama valioso sobre la incidencia de la lesión en bailarines profesionales de la corporación artística yemaya. Los resultados permitieron no solo identificar la lesión mas frecuente en los bailarines si no que nos ayudara a la propuesta futura.**

### **Plan de Análisis**

**El plan de análisis se centró en la interpretación de los datos obtenidos a través de un cuestionario aplicado a los bailarines del elenco principal de la Corporación Yemayá. Este instrumento permitió identificar que la lesión con mayor prevalencia, principalmente en la rodilla. Los resultados también señalaron que las causas más frecuentes de estas lesiones que incluyen una técnica inadecuada antes, durante, después de las ejecuciones, Además, se observó que los horarios prolongados de ensayo, combinados con una insuficiente preparación física, contribuyen significativamente al desgaste.**

Para recopilar la información necesaria que permita determinar cuál es la lesión que más incide en los bailarines de la Corporación Artística Yemayá, se utilizarán diversos instrumentos y técnicas de recolección de datos. Entre ellos se encuentran:

- Cuestionario:

Instrumento estructurado que permitirá obtener datos cuantitativos sobre la incidencia de lesiones, características de los entrenamientos y antecedentes de salud de los bailarines.

- Observación Directa:

Técnica cuantitativa que permitirá analizar en tiempo real las condiciones del entrenamiento, la técnica de baile y el comportamiento de los bailarines, identificando posibles causales y patrones en la aparición de lesiones.

## Resultados

Tabla 1

Caracterización socio demográfica de los bailarines de la corporación artística Yemaya.

Variables	Categorías	n	%
Sexo	Hombre	6	55 %
	Mujer	5	45 %
Ocupación	Trabaja	4	36 %
	Trabaja y estudia	4	36 %
	Trabaja, estudia y tiene otras labores	3	27 %
Estado civil	Soltero(a)	8	73 %
	Unión libre	3	27 %
Estrato socioeconómico	2	8	73 %
	3	3	27 %
Tienen hijos	No	6	55 %
	Sí	5	45 %

La mayoría de los bailarines eran hombres que trabajaban y estudiaban en su mayoría solteros de estrato socio económico 2 y sin hijos, sin embargo, quienes sí tenían hijos, tenía como

máximo 1 hijo. El promedio de la edad de los bailarines fue de 30 años con un mínimo de 23 años y un máximo de 40, con un ingreso económico en promedio 2.191.000 con un máximo de hasta 4.000.000, no obstante, algunos bailarines no tenían ingresos mensuales.

Tabla 2

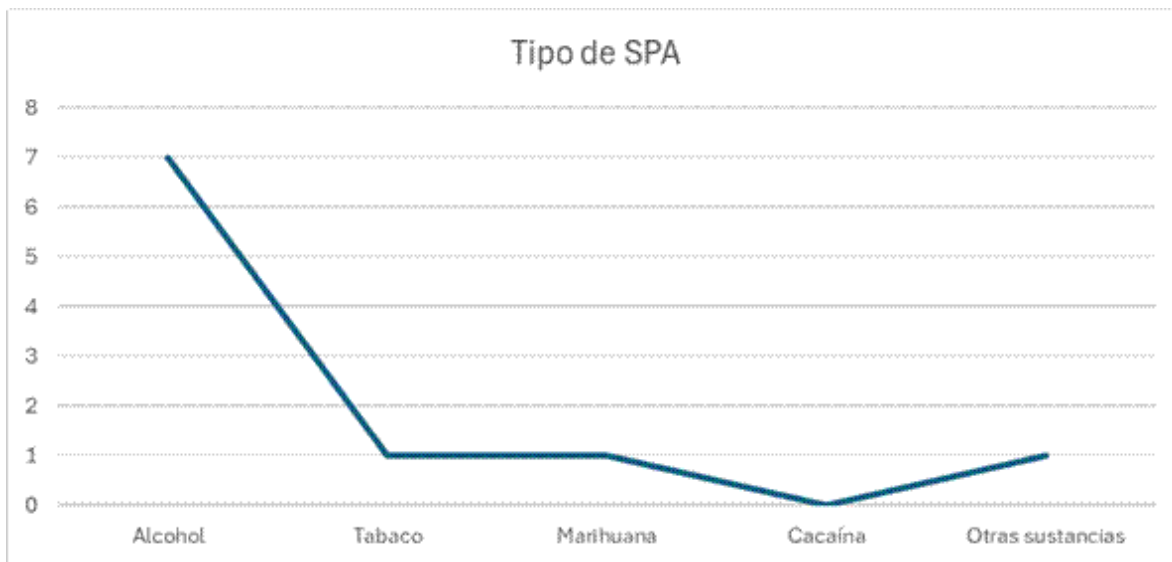
Hábitos de los bailarines de la corporación artística Yemaya.

Variables	Categorías	n	%
Consumo SPA	Si	7	64
	No	4	36
Hace deporte	No	4	36 %
	Si	7	64 %
Deporte que practica	Actividad física	3	43
	Fútbol	2	28,5
	Natación	2	28,5

La mayoría de los bailarines practicaban un deporte además del baile, teniendo una mayor inclinación por el entrenamiento en gimnasios, sin embargo, con respecto a los hábitos la mayoría consumía alcohol (figura 1) .

Figura 1

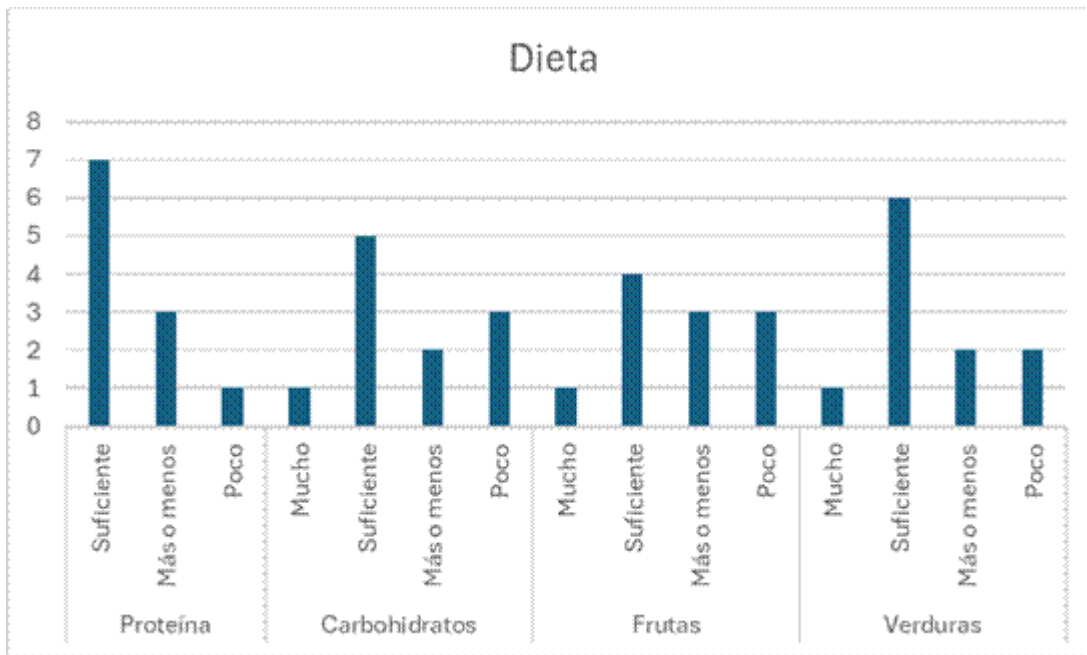
## Frecuencia de consumo de sustancias psicoactivas de los bailarines



Con respecto a la dieta, los bailarines tenían dietas diferentes siempre resaltando que en su mayoría consumían proteínas, carbohidratos, frutas, verduras haciendo la claridad que son pocos los bailarines los cuales no cuentan con una dieta constante que tenga como requerimiento un carbohidrato, una proteína, fruta, verdura . (figura 2)

Figura 2

Cantidad de consumo de alimentos en dieta de los bailarines



Con respecto al tipo de baile el 64% (7) de los participantes bailaban folclor, el 18 (2) contemporáneo, folclor, urbano, el 9% (1) contemporáneo, folclor, el 9% (1) folclor y urbano (figura 3)

Figura 3

Tipo de danza

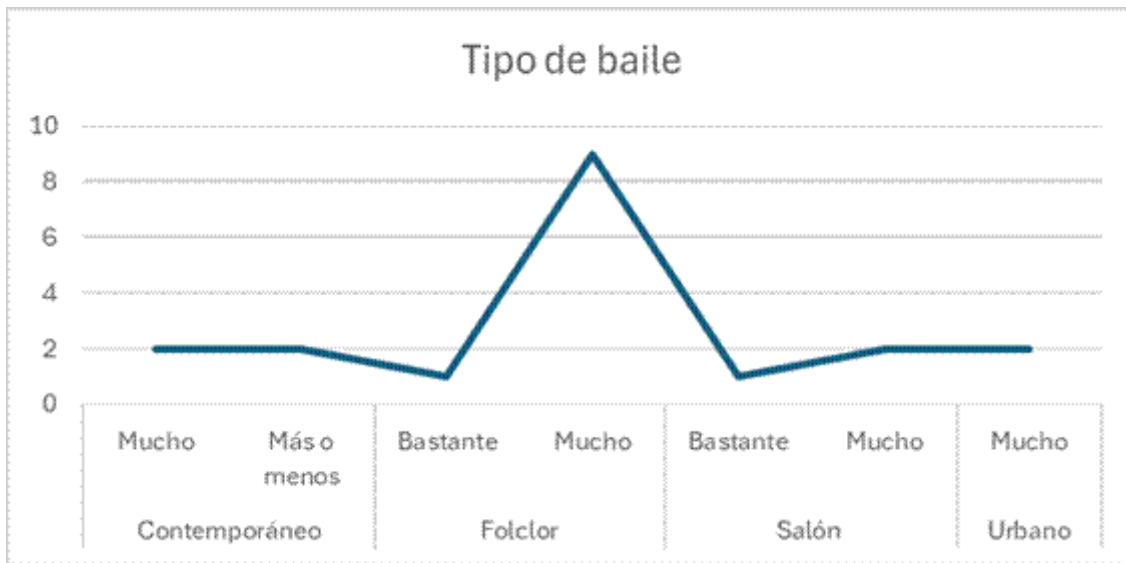


Tabla 3

Tipos de lesiones

Variables	Categorías	n	%
Estuvo lesionado	Sí	8	73%
	No	3	27%
Recibió tratamiento médico	Sí	3	27%
	No	8	73%
Tratamiento recibido	Cirugía	8	73%
	Fisioterapia	1	9%
	Fisioterapia, Medicación, Reposo	1	9%
	Fisioterapia, Reposo	3	27%
	Medicación	2	18%
	Medicación, Reposo	1	9%
	Medicación, Reposo, Ortopedia (vendajes, rodilleras, tobilleras, etc.)	1	9%
Causa de la lesión autopercebida	Ninguna	2	18%
	Falta de calentamiento	3	27%
	Falta de fortalecimiento	1	9%
	Fatiga	1	9%
	Sobrecarga	4	36%
	Congenita	1	9%

La mayoría de los bailarines han estado lesionados, sin embargo, muchos no han recibido un tratamiento médico, pero los que sí han tenido tratamiento médico han llegado hacer intervenidos por fisioterapeutas y cirujanos

La causa de lesión auto percibida por los bailarines se centra en la sobrecarga que ellos son sometidos a los arduos ensayos generando una mayor cantidad de bailarines lesionados en rodilla. (figura 4)

Figura 4

## Lesiones de los bailarines.

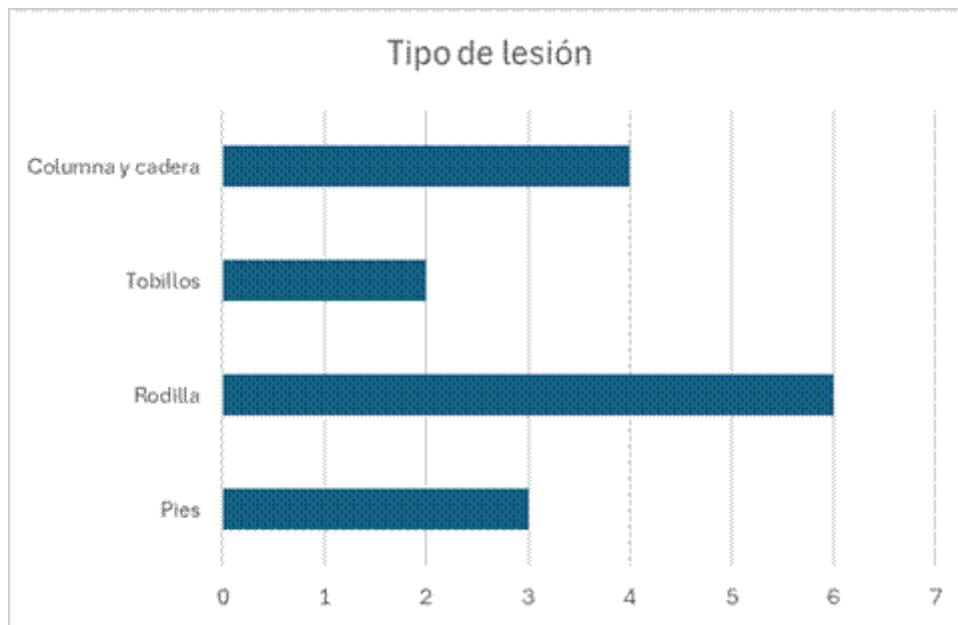


Tabla 4

Síntomas actuales de los bailarines

Variables	Categorías	n	%
Presencia de dolor	No	3	27 %
	Sí	5	45 %
	Tal vez	3	27 %
Intensidad del dolor (1 a 5)	1	3	27 %
	2	4	36 %
	3	3	27 %
	4	1	9 %
Dificultad para bailar	No	6	55 %
	Sí	5	45 %
Rigidez limitación en articulaciones	Algo	3	27 %
	Más o menos	3	27 %
	Nada	3	27 %
	Poco	2	18 %

La mayoría de los bailarines presentaron dolor en el momento de bailar con una intensidad no muy alta la cual no permite ninguna dificultad al bailar. Son pocos los que presentaron algo de rigidez o limitación en articulaciones para bailar primando el dolor en la articulación de la rodilla (figura 5)

Figura 5

Dolor que predomina

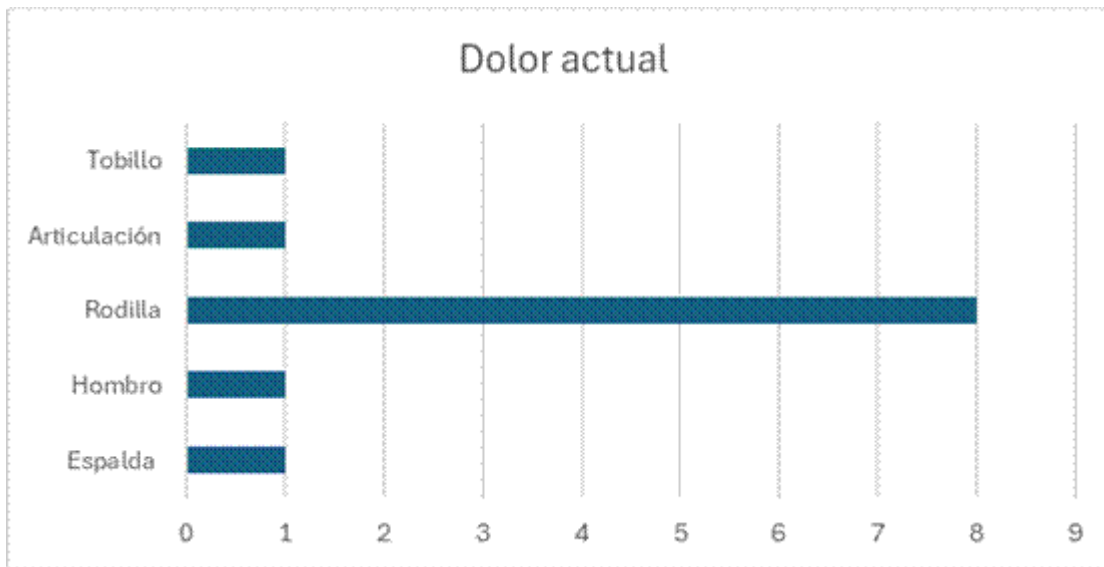


Tabla 5

Hábitos y valoraciones dancísticas

Variables	Categorías	n	%
Calienta antes de bailar	Algunas veces	3	27 %
	Casi siempre	4	36 %
	Pocas veces	2	18 %
	Siempre	2	18 %
Tipo de calentamiento	Activo	9	82 %
	Pasivo	2	18 %
Estira después del baile	Algunas veces	3	27 %
	Casi siempre	3	27 %
	Nunca	2	18 %
	Pocas veces	3	27 %
Rutina de fortalecimiento suficiente	No	4	36 %
	Sí	4	36 %
	Tal vez	3	27 %
Asesoría por fisioterapeuta	No	3	27 %
	Sí	8	73 %
Está informado sobre prevención de lesiones	No	4	36 %
	Sí	5	45 %
	Tal vez	2	18 %

La mayoría de los bailarines expresaron que calientan casi siempre antes de un ensayo o presentación por medio de un calentamiento activo. Son pocos los que al finalizar la práctica no estiran ya que en su mayoría estaban informados sobre cómo prevenir alguna lesión por esta causa, ya que tienen asesoría de fisioterapeuta el cual les ha brindado algunos conceptos.

Un factor para valorar dentro de este concepto es que la mayoría de los bailarines sentían un poco de fatiga pero sin importar tienen una motivación y concentración alta las cuales hace que el índice de cansancio fuera poco también (figura 6)

Figura 6

Niveles los cuales se encuentran los bailarines

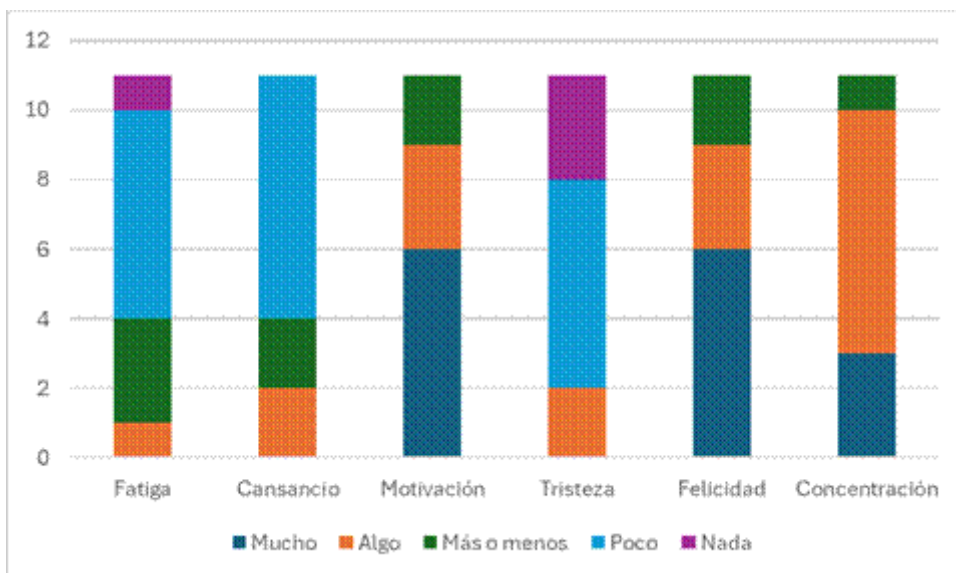


Tabla 6

Relaciones de los deportistas

Variables	Categorías	Lesión de miembros inferiores		Valor p
		n	%	
<b>Sexo</b>	Hombre	6	75 %	0,029
	Mujer	2	25 %	
<b>Consumo de proteína</b>	Poco	0	0 %	0,024
	Más o menos	1	13 %	

	Suficiente	7	88 %	
<b>Tipo de calentamiento</b>	Activo	8	100 %	0,011
	Pasivo	0	0 %	

La asociación la cual se encontró fue que la variante sexo los hombres son mas propensos a lesionasen. También se encontró una asociación con los bailarines que tienen un alto consumo de proteína y que realizan calentamiento activo.

Tabla 7

Relación

Categoría	Tipo de lesión						Valor p
	Rodilla		Pies y columna		Tobillo		
Sí	5	100 %	1	25 %	1	100 %	0,048
No	0	0 %	3	75 %	0	0 %	
Aceptable	5	100 %	1	25 %	1	100 %	0,048
Sobresaliente	0	0 %	3	75 %	0	0 %	

La asociación que se encontró, se da, en que las personas que tienen un índice alto de dolor son las que presentaron lesiones de rodilla y los que tienen implementación aceptable de ensayo. son los mas propensos a presentar lesión de rodilla y de tobillo.

## **Discusión**

los Datos obtenidos en esta investigación se centran mayor mente en la lesión de la rodilla ya que los estudios que se realizaron en la investigación nos indican que es la lesión más frecuente y la cual predomina en todos los bailarines de la corporación artística yemaya lo cual se esperaba en el conocimiento previo de la investigación cuando se tomó la decisión de realizar el estudio de cual es la lesión que más predomina en la corporación artística yemaya se analizaba que si predominaban las lesiones de miembros inferiores .



## **Conclusiones**

la conclusión de esta investigación se centra que la lesión que mas predomina en los bailarines del corporación yemaya es la lesión de la rodilla con la conclusión que las personas que presentan índices altos de molestia y dolor son las personas las cuales presentan la lesión en común de rodilla la cual predomina en el genero hombre y que realizan calentamientos activos esto nos permitirá ahora tener una base clara para asi mismo poder realizar una propuesta futura de una bateria o guia de ejercicios para prevenir esta problemática .

## **Cronograma**

Actividad	inicio	final	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14	s15	s16
Paradigma de investigación	29/07/2024	4/08/2024	■															
construcción de conocimiento	5/08/2024	11/08/2024		■														
Objetivo de investigación	12/08/2024	18/08/2024			■													
Objetivo de investigación	19/08/2024	25/08/2024				■												
Objetivo de investigación	26/08/2024	1/09/2024					■											
Preguntas orientadoras	2/09/2024	8/09/2024						■										
Objetivos	9/09/2024	15/09/2024							■									
Justificación	16/09/2024	22/09/2024								■								
Estados de arte	23/09/2024	29/09/2024									■							
Marco teorico, conceptual y referencial	30/10/2024	6/10/2024										■						
Marco teorico, conceptual y referencial	7/10/2024	13/10/2024											■					
Marco metodologico	14/10/2024	20/10/2024												■				
Metodos	21/10/2024	27/10/2024													■			
Instrumentos	28/10/2024	3/11/2024														■		
Revision de ajustes de entrega	4/11/2024	10/11/2024															■	
Certificacion del trabajo	11/11/2024	17/11/2024																■

## Referencias

Amor Roca, M. (2018). Efectividad de un programa de prevención de lesiones en jóvenes bailarinas de danza clásica: una experiencia de fisioterapia comunitaria.

<https://www.udc.es/es/tfe/traballo/?codigo=11959>

Chavarria Aguirre, C. F., Herrera Zegers, M. J., & Tapia Zavala, R. I. (2014). Cuáles son los conocimientos de ciencias de la salud que serían un aporte para prevenir las lesiones más comunes en los tejidos blandos del tren inferior en bailarinas (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).

<https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/410dbb27-cb7e-4fff-af84-9f824f490d7d/content>

Corbí, M. (n.d.). “ El bailarín y su configuración como categoría en una. 210–227.

De Barañano, K. M. (2017). Ensayos sobre Danza. *Kobie*, 3(de 1955), 57–196.

[http://www.bizkaia.eus/fitxategiak/04/ondarea/Kobie/PDF/4/Kobie\\_3\\_Bellas\\_artes](http://www.bizkaia.eus/fitxategiak/04/ondarea/Kobie/PDF/4/Kobie_3_Bellas_artes)

ENSAYOS SOBRE DANZA por Kosme M\_ de Barañano

Díaz Pereira, Víctor H. (2023). Guía de aprendizaje. *Guía de Aprendizaje*.

[https://doi.org/10.37811/cli\\_w845](https://doi.org/10.37811/cli_w845)

Escalante, Y., & Correspondencia. (2011). Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17019926001>. *Rev Esp Salud Pública*, 84, 325–328. <http://www.ipaq.ki.se>

Escudero, M. C. (2013). Cuerpo y danza: Una articulación desde la educación corporal. 138. <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894.pdf>

García-aretió, L. (2014). *La Guía Didáctica*. January 2009.

[www.redalyc.org/journal/3314/331455825001/331455825001.pdf](http://www.redalyc.org/journal/3314/331455825001/331455825001.pdf)

María, P., & Pérez, M. (2003). DIVULGACIÓN-INVESTIGACIÓN EL INSTRUMENTO DEL INTERPRETE EN LA DANZA : EL CUERPO COMO MEDIO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN ESCÉNICA. 48–55.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3127760>

Neufeld, J. A. (2014). Editorial. *Journal of Pediatric Rehabilitation Medicine*, 7(3), 195–196. <https://doi.org/10.3233/PRM-140298>

Riera, J. (1997). Acerca del deporte y el deportista. *Revista de Psicología Del Deporte*, 6(1), 127–138.

Ruso, H. G. (1998). La danza. Propuesta de elementos a considerar en el estudio de la danza. *Educación Física e Deporte No Século XXI*, 2, 345–355.

<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/9824>

Secretaría de Educación. (2020). Orientaciones para elaborar una guía.

<https://www.redacademica.edu.co/catalogo/gu-para-el-fortaleci->

Valero, A. C., Jaén, J. J. G., Milán, M. M., & Liria, R. L. (2018). Programa de ejercicios terapéuticos para bailarines dirigidos a la flexibilización y el fortalecimiento muscular. In *Educación, salud y psicología: logros y retos de futuro* (p. 105). Editorial Universidad de Almería (edual).

<https://brujula.ual.es/publications/109510.html>

Vicente Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2015). La danza en el ámbito de educativo (Dance in the Educational Context).

*Retos*, 17, 42–45. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34667>

## **Anexos**

Recuerden que se nombran con letras: A, B, C

**Eliminar este cuadro de referencia**