



**Bailoterapia como método para combatir el sedentarismo en jóvenes de  
blanquizal**

Heider Andrés Pinilla Mosquera  
Jorge Jheiler Cuesta González

Trabajo de grado II

Asesora

Zonaika María Posada López

Especialista en Psicología del deporte y el ejercicio  
Maestrante en ciencias del deporte y la actividad física

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad Católica Luis Amigó

Medellín, 2022

## **Agradecimientos**

*Quiero darle las gracias inicialmente a Dios por darme la fortaleza para poder cumplir tan anhelado sueño; a mis padres, hermanos y familiares por su apoyo incondicional, su confianza y por su maravilloso esfuerzo para poder culminar este proceso. a mi pareja por su apoyo y acompañamiento en el transcurso de este sueño, a los amigos que pude obtener gracias a este pregrado y que fueron un gran apoyo, respaldo, sinceridad y su gran amistad. finalmente le doy gracias a cada uno de los docentes que me acompañaron a lo largo de este proceso, muchas gracias.*

## Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del problema	6
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos específicos	11
Marco de referencia	12
Antecedentes	12
Marco Teórico-conceptual	14
Actividad Física	14
Ejercicio Físico	16
Inactividad Física	17
Sedentarismo	17
Bailoterapia	18
Jóvenes/Juventud	20
Marco normativo	21
Metodología	23
Diseño de investigación	23
Población/muestra	24
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	27
Entrevista	27
Diario de campo- formato de observación	29
Delimitación y alcance	29
Plan de Análisis	30
Resultados	32
Discusión	39
Conclusiones	40
Cronograma	41
Referencias	42
Anexos	46
Consentimiento informado	46
Diarios de campo	49

## Introducción

El siguiente proyecto está enmarcado en la Bailoterapia como método para combatir el sedentarismo, teniendo en cuenta esta se tiene como objetivo conocer, identificar, diseñar y reflexionar sobre la bailoterapia como un método alternativo para combatir las conductas sedentarias, Según Proesa (2010), “La bailoterapia es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos” (Proesa, 2010, citado en Solís Galarza, 2017, p. 16). Además, combina exigencia física y la autodisciplina de aeróbicos, a la cual se le agrega música que normalmente se encuentra de moda (salsa, merengue, reggaetón hasta música disco y romántica) o música urbana (Rea, 2011, Solís, 2017, p. 16). A demás De forma clara se expresa que la Bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar el equilibrio por medio de la danza así mismo (Alexis, 2022) plantea que cuando se utiliza la bailoterapia las personas cambian la forma en la que ven su cuerpo, esta pasa a ser una herramienta donde puede expresar sus emociones las cuales presenta al momento de realizar la práctica de las diferentes actividades físicas, así se llevará una vida sana y saludable.

Devís (2000) agrega que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que, como muchas otras manifestaciones de la vida de las personas, es multidimensional, presenta dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales, que son aspectos importantes a la hora de definir las (p.12); la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno.

Más allá de mejorar la condición física, tiene como objetivo fundamental “incentivar a los jóvenes a incorporarse a la práctica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan” (Rojas & Washington, 2016, p.31), con relación a ello esta investigación pretende utilizar la técnica

bailoterapia vinculando los ritmos musicales actuales, como estrategia de atracción para lograr el interés de los jóvenes por vincularse al mundo de la actividad física e identificar cómo afecta el sedentarismo a los adolescentes y las causas que trae consigo, de esta forma nace la pregunta: ¿consideran los jóvenes entre los 18 y 25 años de edad del barrio blanquizaral de la comuna 13 de Medellín que un programa de ejercicios basado en la bailoterapia puede aportar en la reducción del sedentarismo que presentan?

A partir de esto se creó un programa de bailoterapia para combatir las diferentes problemáticas encontradas en esta población resaltando las conductas sedentarias que predominan en la actualidad como el uso de las tic (redes sociales, videojuegos, trabajos de escritorio, observar televisión por tiempo prolongado) teniendo en cuenta esto se utilizó el baile como herramienta principal para el mejoramiento de la calidad de vida de estos jóvenes.

## Planteamiento del problema

El barrio Blanquizal está ubicado en la comuna 13 de la ciudad de Medellín, cerca de la nueva vía al mar (viaducto); este barrio tiene limitaciones con la comuna 7 (Robledo) en la cual se encuentran los barrios Vallejuelos y Fuente Clara. Tiene 7.605 habitantes que se distribuyen en 1.615 hogares, habitando las 1.594 viviendas del barrio. Cada vivienda es habitada por un promedio de 1.01 hogares y de 4.77 personas por vivienda. El barrio Blanquizal tiene dos estratos socioeconómicos siendo la distribución por personas así: en estrato 1 viven 4.016 personas y en estrato 2 habitan 3.589 personas. (*Colombia-vive-en-cuatro-casas*, s. f.)

Es un barrio pequeño que cuenta con mucha diversidad étnica, según la Alcaldía de Medellín (*Javier, (2016)* “su población juvenil es alrededor de 578 personas entre los 18 y 25 años, para un total de 309 hombres y 269 mujeres” (p. 18), donde el comercio está marcado por diversos negocios/microempresas como lo son: bares, restaurantes, talleres, panaderías, misceláneas, ferreterías; además, cuenta con un centro hospitalario (Metro salud) y una pequeña placa deportiva con una cancha de micro fútbol, una cancha de arenilla y un gimnasio al aire libre. Cerca de esta placa está ubicada la Institución Educativa Blanquizal y un jardín escolar, estas actividades son las que marcan las rutinas, hábitos y prácticas de ocio de sus habitantes.

Ahora bien, son evidentes las consecuencias que a nivel mundial ha generado la pandemia producto del Covid-19, donde la sociedad ha tenido cada vez más acercamiento a la tecnología, la cual han sido una estrategia para vincular a la humanidad al mundo laboral, la educación u otros espacios que se vieron obstruidos debido al aislamiento; pero aquello que se percibe como una fortaleza a su vez trae consecuencias como lo son enfermedades asociadas a la poca interacción con algunos espacios como las calles, las empresas y sus arquitecturas, las Instituciones Educativas, los escenarios como parques, canchas deportivas que facilitan la realización de la actividad física entre otras... donde a pesar de contar con estos espacios, no fue posible el acceso a los mismos debido a los altos niveles de contagio y con ello las altas tasas de mortalidad, aspectos que fortalecieron el sedentarismo en

adolescentes tal y como lo mencionan Jackson et al. (2003); así mismo, de acuerdo con Rodríguez,(2001)(2006 citados en Márquez).

La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo. (p. 13)

Algunos de los factores asociados a llevar una vida sedentaria, lo cual ocurre con algunos adolescentes del barrio Blanquizal en la comuna 13 de Medellín, se remiten al uso prolongado de la tecnologías (computadoras, tables, videojuegos, celulares, entre otros...); el desinterés en practicar deportes (algunos realizan menos de noventa minutos de actividad física semanal), la falta de infraestructuras (parques, campos de juego) en las comunidades, el uso y abuso de medios de transporte (carros, buses), inclusive para ir a lugares cercanos.

En relación con los factores antes mencionados, los cuales son posibles causas para para la presencia del sedentarismo en la adolescencia, Fuentes-Vilugrón & Lagos-Hernández, (2020), constataron que:

Los motivos para la no práctica de AFD se relacionan con el factor tiempo y, en otros casos, las personas no le ven beneficios ni utilidad. En esta misma línea de análisis, hay trabajos que han podido determinar que el índice de IF está presente mayoritariamente en las mujeres y la principal razón manifestada es la falta de tiempo; en segundo lugar, aparece la pereza. Otros estudios también han sostenido que las condiciones de pobreza, la arquitectura y condiciones urbanísticas constituyen agentes que no son promotores de las AF. También, la influencia de la familia es un importante generador de interés por la AF. (p. 8)

El programa Colombia saludable señala el cumplimiento de los requisitos mínimos de Actividad física (AF) en la tercera parte de los jóvenes y en menos del 50% de los adultos, esto explica por qué Colombia tiene uno de los mayores índices de mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas a la inactividad física (IF). La IF se asocia

con cambios de comportamientos de las poblaciones que han propiciado el sobrepeso y la obesidad especialmente en niños y adolescentes, y en el caso de los estudiantes universitarios se prescriben como un grupo vulnerable por su estilo de vida y exposición a factores de riesgo como malnutrición, estrés, sedentarismo, y consumo de sustancias, factores que deterioran su salud ya que es en esta fase en la que se consolidan los hábitos y conductas para el futuro. (Rebolledo-Cobos & Caro-Freile, 2017).

Estos antecedentes de investigación reflejan como el sedentarismo, asociado a la falta de práctica de AF, es realmente una problemática de urgente atención en la sociedad, teniendo en cuenta que sus consecuencias son severas. De allí que diseñar proyectos de investigación de impacto social, relacionados con las realidades sociales que están generando afectación, principalmente en los adolescentes, es una de las características de este estudio, donde, además de aportar a la reducción del sedentarismo u otras enfermedades que se originan debido a este, se busca instaurar en la sociedad nuevos estilos de vidas, donde prime el interés por la actividad física no como una inversión del tiempo, sino como el primer paso para gozar de un estilo de vida saludable.

Aunque todos los adolescentes no se sientan atraídos por el baile, esta investigación pretende utilizar la técnica bailoterapia vinculando los ritmos musicales actuales, como estrategia de atracción para lograr sus objetivos y el interés de los jóvenes por vincularse al mundo de la actividad física, llevándolos a desvincularse de la tecnología y darle espacio al cuidado personal.

Al realizar este estudio se pretende mitigar el sedentarismo a partir de alternativas atractivas para jóvenes de una población específica, de esta forma nace la pregunta: ¿consideran los jóvenes entre los 18 y 25 años de edad del barrio blanquihal de la comuna 13 de Medellín que un programa de ejercicios basado en la bailoterapia puede aportar en la reducción del sedentarismo que presentan?

## **Justificación**

Los motivos que llevaron a investigar la influencia de un programa de ejercicios basado en la Bailoterapia para la reducción del sedentarismo en jóvenes del barrio blanquizal de la comuna 13 de Medellín, se remiten a la presencia que ha ido tomando el sedentarismo en la sociedad, especialmente en los jóvenes quienes ignoran o desconocen las enfermedades que se pueden generar a causa de no practicar actividad física o no invertir el tiempo de ocio en acciones que sean beneficiosas para la salud.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (OMS, 2020, párr 3).

Por otra parte, esta investigación contribuye a llenar aquellos vacíos de conocimiento que se tienen acerca de cómo desde el baile se puede realizar actividad física, articulando los diferentes ritmos musicales, planteándose como una estrategia de atracción para la población joven y para combatir las enfermedades asociadas al sedentarismo tal y como lo menciona Albelay, (2010), en una investigación que realizó acerca de la Bailoterapia; de acuerdo con el autor, esta modalidad elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos (p. 4).

Es por ello que a través de este estudio se pretende más allá de descubrir como un programa de ejercicios basado en la Bailoterapia puede aportar a la reducción del sedentarismo y fomentar en los jóvenes el interés por las prácticas deportivas y la actividad física, contextualizar a la población sobre los riesgos que se corren cuando se desligan de la actividad física, optando por otras atracciones como lo son la tecnología y otros tipos de entretenimiento que a través de estas se ofrecen; promoviendo que poco a poco se diseñen y desarrollen proyectos dirigidos a impactar en la población juvenil, desde la actividad física y técnicas como la Bailoterapia, dando respuestas a las necesidades que aquejan a los jóvenes como lo es el sedentarismo.

Se espera además que, en unos años, el baile y todas sus tendencias, asociadas a los ritmos musicales, haya tomado fuerza y a partir de él se puedan trabajar muchas problemáticas impactando a una porción cada vez mayor de la población.

Esta investigación es un punto de apoyo para futuros profesionales e investigadores, puesto que les brindará las bases para aportar a la transformación social de la población elegida y teóricamente será un sustento para diseñar nuevas estrategias para instauran en esta sociedad nuevos estilos de vida donde la actividad física no esté asociada al aspecto físico sino a un tema de responsabilidad hacia la salud, ya que brindará estrategias mediante las cuales se pueda mitigar no solo el sedentarismo sino también las enfermedades que a causa del desconocimiento o falta de interés acerca de este tema se propagan, además tendrá en cuenta los intereses, gustos, percepciones y demás a la hora de realizar actividad física saliendo de los estereotipos preestablecidos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Conocer la percepción relacionada con la reducción del sedentarismo a partir de un programa de bailoterapia en jóvenes del barrio Blanquizal.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los factores asociados a la IF (Inactividad Física) existentes en los jóvenes del barrio Blanquizal.
- Diseñar un programa de actividad física basado en bailoterapia dirigido a jóvenes, articulando diferentes ritmos musicales.
- Conocer los motivos de adherencia de los jóvenes al programa de baile.
- Reflexionar sobre la reducción del sedentarismo a partir de las respuestas dadas por la población que participó del programa.

## **Marco de referencia**

### **Antecedentes**

A continuación, se presentan algunos antecedentes que soportan el trabajo de investigación, el cual aborda la Bailoterapia como método que permite reducir el sedentarismo al ser utilizado como programa de actividad física al ser implementado bajo una metodología, y condiciones específicas, por lo que es importante realizar aproximaciones a investigaciones relacionadas.

El primer antecedente que se aborda es la investigación de Acosta et al., (2012), quienes se encargaron de realizar un trabajo de fundamentación teórica basado en los principales beneficios que aporta la bailoterapia en los diferentes grupos etarios de la población venezolana de forma específica, las diferentes personas que han recibido beneficios del proyecto “Barrio Adentro Deportivo”; este se desarrolló en distintas regiones de ese país confirmando su validez, primordialmente en el fortalecimiento de la condición física de adolescentes, jóvenes y adultos quienes se adhirieron al programa y su metodología.

No obstante, en otras investigaciones se hace referencia a la bailoterapia para la mejora de diferentes capacidades físicas; por ejemplo, Ponce, (2015) plantea que esta puede promover para dar soporte al desarrollo coordinativo motriz en el niño, así mismo promueve la calidad de vida de las personas, demostrando lo saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso más útil y saludable al tiempo libre. Así mismo se resalta su componente recreativo que permite en las personas mantener un cuerpo sano, una mente sana y no con un fin deportivo.

Por otro lado, se tiene como referencia el trabajo de Rojas & Washington, (2016), quienes proponen una investigación que va dirigida a la promoción de la bailoterapia en toda la población estudiantil del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, por esta razón se decide difundir los beneficios que trae consigo para la salud física de los estudiantes y aumentar su calidad de vida, demostrar que al realizar la práctica de esta se

tendrá diversión y es de forma saludable. Al momento de finalizar la investigación se proponen crear un manual de pasos básicos en los diferentes ritmos latinos, lo cual beneficiará el aprendizaje de los estudiantes para que utilicen la bailoterapia en las horas de cultura física, lo que les puede servir como una estrategia para el mejoramiento de su salud física y tener un buen hábito saludable.

Por su parte Poblete (2017) en su trabajo de grado exterioriza que esta es una actividad que forma varios beneficios a la salud integral, y está comprobado que contribuye a reducir el nivel de estrés de las personas, también resalta que esta puede evitar alteraciones metabólicas y osteomio-articulares, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda que son las zonas que se tensan en disciplina deportivas y labores cotidianas.

Resaltando la influencia de la bailoterapia en diversos ámbitos y labores se aborda la investigación de Montoya (2021), quien se centra en el estrés que presentan los docentes dentro y fuera de sus aulas de trabajo, que con el pasar del tiempo se pueden presentar problemas de salud tanto físicas como emocionales impidiendo el buen desarrollo en sus jornadas laborales, también reduciendo en ocasiones su evolución frente a los alumnos a tal punto que al final de los periodos puedan existir enfermedades por culpa del estrés. Teniendo en cuenta las causas y efectos que ya nombramos, se planteó la bailoterapia como una estrategia necesaria para los docentes de la Unidad Educativa Talmud de Jehová, en donde su población fue de 24 docentes y la muestra de 10, para este se aplicó un diseño de investigación de campo, este fue descriptivo ya que a través de las encuestas y entrevistas que fueron las técnicas de recolección en esta investigación, se pudo determinar la carga laboral excesiva o la mala distribución de tiempo y las afectaciones que esto generaba en la salud de los docentes, por eso se planteó la bailoterapia que detalla los diferentes ritmos musicales y su aplicación semanal.

A demás, planteando la Bailoterapia como una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar el equilibrio por medio de la danza Malusin Tite, (2022) plantea que cuando se utiliza la bailoterapia las personas cambian la forma en la que ven su cuerpo, pasando a ser una herramienta que permite expresar las distintas emociones que se presentan al momento de realizar la actividad, lo cual permite no solo realizar actividad física sino también cuidar la salud mental y de esta forma se llevará una vida sana y saludable.

## **Marco Teórico-conceptual**

En el presente apartado, se describen teóricamente las significaciones acerca de Sedentarismo, Actividad Física y Bailoterapia como aspectos fundamentales en la vida de los seres humanos, donde de manera articulada el uno se vuelve la solución para el otro, garantizando la calidad de vida de las personas.

### **Actividad Física**

Para Devís (2000) “la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y que, como muchas otras manifestaciones de la vida de las personas, es multidimensional, presenta dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales, que son aspectos importantes a la hora de definirlos” (p.12, citados en Garrido, 2014, p. 20).

Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida (Airasca y Giardini, 2009).

Por otro lado, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea (Devís y Peiró, 2010, p.146). La OMS (2020) menciona que “la actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” (párr. 1). Desde estas definiciones se puede interpretar la actividad física como aquellas prácticas donde no necesariamente se involucra un gimnasio o espacios deportivos,

ya que involucra “caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos” (OMS, 2020, párr. 2).

Teniendo en cuenta que la actividad física se ve reflejada en las diferentes actividades que se realizan cotidianamente y para recrearnos en diversas investigaciones resaltamos autores que ligan o entrelazan estas actividades con el bienestar que proporciona; “La actividad física se vincula de manera reiterativa a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva” (Pérez, 2014, p.120).

Para la OMS como organización promotora de la salud a nivel mundial, la actividad Física se convierte en una herramienta indispensable para el combate de las enfermedades no transmisibles y es debido a los diferentes beneficios que esta ofrece:

- Mejora los sistemas muscular, óseo, cardio respiratorio y nervioso
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- Aumenta la longevidad
- Mejora la calidad de vida
- Mejora la habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas

Teniendo en cuenta todos estos beneficios es de total relevancia saber qué tipo de actividades podemos hacer que contribuyan a la realización actividad física, actividades de común como lo son caminar, montar en bicicleta, practicar algún deporte, hacer una actividad con la familia, actividades de ocio o recreativas, compartir con los amigos, realizar actividades cotidianas en el hogar, entre otras.

## **Ejercicio Físico**

Ortega (1992), define el ejercicio físico como:

Una categoría de la actividad física; es toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente, que es planificada, estructurada y repetitiva, con un mayor o menor consumo de energía, cuya finalidad es la de producir un mejor funcionamiento del propio organismo y que no rinde ningún beneficio material a la sociedad, como, por ejemplo: correr, saltar, lanzar, ejercicios gimnásticos, nadar, esquiar, montar en bicicleta, levantar peso, luchar, remar, golpear objetos, caminar, etc. El ejercicio físico entraña la realización de estas actividades con una mayor o menor periodicidad y sin establecer competiciones y, aunque se pueden practicar en grupo, no es necesario ni imprescindible la presencia de otras personas para su realización. (p.65 Canchón et al., 2019. p.19)

Esta categoría no solo tiene como objetivo mejorar el funcionamiento del propio organismo, sino que “conjuga lo físico y lo emocional” desde la concepción de Marchena (2020) “La estrategia más efectiva para contrarrestar las consecuencias nocivas que causan las tensiones. Si la práctica de ejercicios conjuga lo físico con lo emocional, entonces existe una unidad entre el cuerpo y la mente de forma directa, factor que garantiza el ocio durante la actividad” (p.7)

El ejercicio físico, además, tiene otras funciones tal y como lo menciona Kocjasz y Fidelus (1982) quienes exponen que “del hecho de realizar una acción, busca mejorar los procesos de alimentación y los procesos que realizan los sistemas encargados de recibir los estímulos del ambiente y responder a los mismos”(Canchón et al., s. 2019, p.20).

Teniendo en cuenta estos dos términos se hace un paréntesis ya que cuando se habla de ejercicio físico se hace referencia a una actividad repetitiva y la cual adquiere una estructura y orientada enfocada en el mejoramiento del organismo a través las diferentes capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad) mientras que cuando se habla de actividad física como cualquier actividad que genera un consumo energético, actividades del común como trabajar, caminar, correr, bailar.

## **Inactividad Física**

La inactividad física ha sido identificada como un problema prioritario de salud pública en el mundo y en Colombia (Vidarte, et al., 2011); asimismo, se ha señalado que la recomendación para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria debe ser tres sesiones semanales de 20 minutos de duración, desarrollando una intensidad de ejercicio equivalente al 40-85 % de la frecuencia cardiaca de reserva o del 64-94 % de la frecuencia cardiaca máxima para la población entre 18 y 65 años (Herazo, et al., 2013); sin embargo, a pesar de estas recomendaciones continúa en ascenso el porcentaje de personas que no realizan la mínima cantidad de actividad física. (citados en Pinillos, et al., 2014, p. 420)

Teniendo esto en cuenta la OMS, (2020) manifiesta que la inactividad física es uno de los factores el cual está ligado a diferentes enfermedades no transmisibles (ENT) las cuales son afecciones de larga duración con progresión lenta y esta son las principales causas de muerte en el mundo.

Estas enfermedades a lo largo del tiempo se ven favorecidas por los factores urbanos, los estilos de vida poco saludables o el envejecimiento en la población de esta mismas forma la falta de actividad física está ligada a las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

## **Sedentarismo**

Son diversos los autores que se han esforzado por definir el término sedentarismo, pero estas definiciones no están muy alejadas, uno de ellos es Álvarez (sf.) quien lo define “como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre” (p. 55). De igual forma Romero (2009), indica que:

Algunos autores han definido como “sedentarios” a quienes gastan en actividades de tiempo libre menos del 10% de la energía total empleada en la actividad física diaria. Un informe del US Department of Health and Human Services publicado en 1995 recomendando agregar un gasto adicional de alrededor 150 kcal al consumo

energético diario para lograr mayores beneficios de salud probablemente dio sustento a esa definición, ya que estas 150 kcal adicionales (cifra cercana al 10 % del gasto calórico diario) pueden consumirse caminando alrededor de 30 minutos, 3 o más días de la semana. Hoy en día esta recomendación ha sido extendida a un ejercicio equivalente a 30 minutos de caminata todos los días de la semana (p.410).

El sedentarismo se puede definir como la falta o poca realización de actividad física y la podemos encontrar rigurosamente acompañada de los hábitos o formas de vida que lleve a cabo cada persona (OMS, 2021, citado en Acosta; 2021). Por otra parte, encontramos que se puede definir el sedentarismo en pocas palabras como nos lo dice, Sepulveda (2019) lo describe como la falta de actividad física regular, se llega a considerar sedentario cuando el gasto calórico de una persona realizando actividad física en la semana no supera las 2.000 calorías (p.16)

Cuando se habla de sedentarismo se hace referencia a una persona que permanece largas jornadas sentada, un claro ejemplos son los trabajos de oficina los cuales demandan un mayor desgaste cognitivo y por otro lado una persona inactiva es aquella que no realiza ninguna actividad simple y llanamente las actividades que se hacen cotidianamente, aunque ninguno de los dos conceptos cumple con los requisitos que nos indica la OMS, la inactividad está más alejada de cumplirlos.

### **Bailoterapia**

Los antecedentes de la Bailoterapia se sitúan en el aeróbic, a partir de la publicación del libro con este mismo título en 1968 por Kenneth Cooper, quién en su obra expone un programa de entrenamiento para aumentar el rendimiento, la resistencia y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias a quienes lo practicaban. Con el paso de los años se introdujo la música y elementos de otras disciplinas (danza, jazz, gimnasia) y se creó la llamada danza aeróbica, que consiste en bailar al ritmo de la música de forma aeróbica, de este modo se vincula la actividad física con los componentes rítmicos. según describe. (Charola, 1993 citado en Acosta et al., 2012, p. 64)

La bailoterapia ha sido un tema muy estudiado en la actualidad debido a que presenta una forma de terapia mediante la cual se construye a la reducción de algunas enfermedades, buscando un equilibrio orgánico entre mente, cuerpo y espíritu, tal y como lo indica Orlando, Cruz et al., (2015):

Bailoterapia forma parte de las terapias naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico. Es aquí donde radica el problema, la Bailoterapia como actividad física debe realizarse con un carácter continuo y sistemático, sólo así se obtendrán resultados positivos en la muestra seleccionada tanto en lo físico como en lo espiritual. (Montoya, 2021, p. 11)

Según Proesa (2010), “La bailoterapia es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada” (Proesa, 2010, citado en Solís, 2017, p. 16). De esta definición se puede inferir que, aunque en su nombre la bailoterapia no lleve el término ritmos musicales, estos son fundamentales en su implementación, esto también lo resalta Rea (2011), quien orienta la implementación de la música en la bailoterapia a los ritmos de moda.

La bailoterapia es una actividad que combina exigencia física y autodisciplina de aeróbicos, a la cual se le agrega música que normalmente se encuentra de moda (salsa, merengue, reggaetón hasta música disco y romántica) al compás de pasos de baile en forma de una coreografía (Rea, 2011, citado en Solís, 2017, p.16)

La Bailoterapia consiste entonces en una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (salsa, merengue, rumba, cumbia, conga, casino, chachachá, mambo, zamba, disco, flamenco, tango, danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición

física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora (Albelay,2010, p. 2).

Más allá de mejorar la condición física, tiene como objetivo fundamental “incentivar a los jóvenes a incorporarse a la práctica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan” (Rojas & Washington, 2016, p. 31).

### **Jóvenes/Juventud**

Desde un punto de vista demográfico, los jóvenes están insertos en un entorno etario definido y que varía según los contextos particulares, pero que generalmente se ubica entre los 15 y los 24 años. En el caso de contextos rurales o de aguda pobreza, el entorno se desplaza hacia abajo e incluye el grupo de 10 a 14 años; en varios casos, el contexto de estratos sociales medios y altos urbanizados se amplía hacia arriba e incluye al grupo de 25 a 29. Los jóvenes —según circunstancias particulares— pueden identificarse como el conjunto de personas que tienen entre 10 y 29 años. (CEPAL/CELADE, 2000, citado en Rodríguez, 2001, p. 11)

Son diferentes los autores que al pensar en una definición para el concepto de Jóvenes-Juventud, lo asocian no solo con la edad sino con el contexto social (países), donde estos son planteados como determinantes para establecer ese rango de edad que abarca la etapa de la juventud, esto no solo se puede observar en la cita anterior desde la perspectiva de CEPAL/CELADE (2000), sino que también el Centro Unesco de Euskal Herria (2003), se resalta:

Con motivo de la celebración del Año Internacional de la Juventud en 1985, la Asamblea General de las Naciones Unidas definió juventud como la cohorte de edades entre los 15 y los 24 años. A pesar de ello admite que esta definición sufre importantes variaciones en los diferentes países, e incluso dentro del propio sistema de las Naciones Unidas, no existiendo una definición universal. (p. 7-8 citado en Taguenca, 2009, p.165)

De igual forma el DANE (2020), da una definición a la Juventud en países como Colombia, donde más allá de incluir el contexto social, se involucra el desarrollo y las habilidades que se adquieren en este rango de edad.

Cabe resaltar que en Colombia la juventud es la etapa de la vida comprendida entre los 14 y 28 años de edad. Según la Ley 1622 de 2013, en esta etapa la persona se encuentra en proceso de “consolidación de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural que hace parte de una comunidad política y en ese sentido ejerce su ciudadanía”. Por otro lado, según el Ministerio de Salud y Protección Social, esta etapa comprende desde los 14 a los 26 años de edad. Sin embargo, de acuerdo a la misión de las entidades y las necesidades de información, el rango etario puede variar. (párr. 3)

### **Marco normativo**

Para el desarrollo de esta investigación, se tomarán en cuenta la ley 181 de enero 18 de 1995, “por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte” (Congreso de la República de Colombia, 1995, p. 1).

Desde la ley 181 de enero 18 de 1995, en su título I - Disposiciones preliminares, capítulo I - Objetivos generales y rectores de la ley, artículo 3°, apartado 9°, punto 10 se plantean objetivos rectores, mediante los cuales se fomenta la realización de procesos de investigación como una estrategia para “estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes” (Congreso de la República de Colombia, 1995, p.2). Para lograr un mejoramiento en las técnicas deportivas y la modernización, los resultados de estos procesos investigativos no pueden ser reservados, por el contrario, deben ser difundidos tal y como se reglamenta en la ley 181 de enero 18 de 1995, artículo 3°, apartado 9°, punto 15.

En esta misma ley 181, en su artículo 3°, apartado 5°, se describe que los profesionales en deportes deben a través de sus estrategias contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, principalmente las más vulnerables, ya que tienen como deber, “fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la

recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados (Congreso de la República de Colombia, 1995, p. 1).

Mientras se definen las diferentes formas del deporte, en la ley 181 de enero 18 de 1995, TÍTULO IV: Del Deporte, CAPÍTULO I: Definiciones y clasificación, artículo 16, se sigue enfatizando en cómo desde las investigaciones desde el área deportiva se debe seguir apuntando a mejorar la calidad de vida de las personas.

En otra instancia tenemos el decreto 8430 el cual regula riesgos de participantes en investigación, La verificación del cumplimiento de los principios éticos en la investigación en salud legitima su ejercicio ante la sociedad y posibilita la resolución de dilemas éticos frente a nuevos intereses y métodos de investigación, esta nos indica que el artículo 8o de la Ley 10 de 1990, por la cual se organiza el Sistema Nacional de Salud y se dictan otras disposiciones, determina que corresponde al Ministerio de Salud formular las políticas y dictar todas las normas científico- administrativas, de obligatorio cumplimiento por las entidades que integran el Sistema (RESOLUCIÓN-8430-DE-1993)

## **Metodología**

Esta investigación busca a partir del diseño de un programa de actividad física basado en bailoterapia articulando diferentes ritmos musicales; conocer la percepción que tienen jóvenes del barrio Blanquizal partícipes de este programa en relación con la reducción del sedentarismo. La misma se desarrolló mediante el *enfoque cualitativo* donde se parte de que a través del estudio de un fenómeno, “Hay una realidad que descubrir, construir e interpretar” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 10); entendiendo que esta realidad es determinada por situaciones sociales ligadas a estilos de vidas, experiencias, percepciones y realidades sociales.

Además, este enfoque involucra de una manera directa a los participantes, donde se entiende que la realidad, las realidades sociales solo puede ser comprendidas desde el punto de vista, percepciones, experiencias de los que las vivencian.

El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). También resultan de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 9).

## **Diseño de investigación**

Esta investigación busca identificar los factores asociados a la IF (Inactividad Física), conocer los motivos de adherencia existentes en los jóvenes del barrio Blanquizal partiendo del programa de actividad física basado en bailoterapia a diseñar; es por ello que se fundamenta en el diseño fenomenológico donde “Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 493).

Los seres humanos utilizamos narrativas para expresar nuestras emociones, sentimientos y deseos. Narrativas diversas: escritas, verbales, no verbales y hasta artísticas, usando diversos medios, desde papel y lápiz hasta páginas en las redes

sociales de internet. Ellas representan nuestras identidades personales y nos ayudan a organizar las experiencias. Los diseños cualitativos pretenden “capturar” tales narrativas (Hernández-Sampieri, citado en Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 468).

Entendiendo que Hernández, Fernández & Baptista (2014), nos plantean que en este diseño se encuentran dos enfoques de la fenomenología: fenomenología hermenéutica, la cual “se concentra en la interpretación de la experiencia humana y los “textos” de la vida” (p. 494). Y la fenomenología empírica, la cual “se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes” (p. 494). Donde esta investigación se apoya en la segunda “fenomenología empírica”, ya que solo a través de la experiencia de quienes viven determinadas realidades sociales esta se pueda describir y comprender.

### **Población/muestra**

La población que se intervino son jóvenes entre los 18 y 25 años de edad del barrio Blanquizal de la comuna 13 de Medellín. Del programa de baile (Urban Afro) el cual tiene 20 personas que participan activamente, los cuales se reúnen tres veces a la semana días lunes, miércoles y viernes, jóvenes de diferentes etnias, los cuales como se menciona anteriormente en su vida cotidiana son estudiantes, o trabajadores o solo no realizan ninguna labor.

Para la participación en la investigación se eligieron a 15 personas 5 hombres y 10 Mujeres de manera intencional los cuales respondieron a una entrevista semiestructurada.

Como criterios de inclusión se tuvieron que los jóvenes tuvieran entre 18 y 25 años de edad y vivieran en el barrio Blanquizal. No se tuvo ningún criterio de exclusión.

## Categorías

Se revisaron diferentes constructos teóricos que dieron origen a las categorías de análisis de la investigación los cuales se consolidan en la Tabla 1.

Tabla 1 Categorías de análisis

<b>Nombre de la Categoría</b>	<b>Descripción conceptual</b>	<b>Naturaleza</b>	<b>Nivel de Medición</b>	<b>Unidades o Categorías</b>
Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	Cualitativo	Nominal	Caminar, hacer deporte, realizar ejercicio, correr.
Tiempo libre	Actividades en tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal	Cuantitativa	Intervalo	Hacer deportes, leer, ver películas, caminar, bailar, descansar, realizar actividades recreativas.
Ocio	Actividades en tiempo libre que se dedican a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser	cuantitativa	intervalo	Lectura, ir al cine, bailar, hacer cursos de cocina, realizar actividades deportivas, pasar tiempo colaborando en actividades

	consideradas como recreativas.			solidarias, entretenimiento o descanso.
Recreación	Uso del tiempo de una manera planeada para el refresco terapéutico del propio cuerpo o mente.	Cualitativa	Nominal	Actividades artísticas y de creación, actividades físico deportivas, juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales.
Salud	Es un estado de completo bienestar físico, mental y social	Cualitativa	Nominal	Realizar actividad física, alimentación balanceada, hábitos saludables.
Sedentarismo	aquellas actividades que realizan las personas sentadas o reclinadas, mientras están despiertas, y que utilizan muy poca energía	Cuantitativa	Nominal	Menos de 20 minutos de duración, ver mucha televisión, mucho tiempo sentado, videojuegos.
Tipos de bailes	Es un arte que se basa en la expresión corporal, generalmente	Cuantitativo	Intervalo	Bailes sociales de salón, Zumba, Salsa, Jazz, Hip Hop, Break dancé,

---

acompañada de  
música.

Popping,  
Reggaetón

---

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

### **Entrevista**

Para esta investigación el instrumento principal para la recolección de la información fue la entrevista, la cual se define como “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia (claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto sin intentar llevar a cabo una dinámica grupal, lo que sería un grupo de enfoque)” (Fernández, Hernández & Baptista, 2010, p. 418).

Más allá de ser un proceso mediante el cual se intercambia información, las entrevistas como lo menciona Janesick (1998), “a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema” (Janesick, 1998, citado en Hernández, Fernández & Baptista, 2010, p. 418).

Las entrevistas semi-estructuradas consisten en una guía la cual se estructura para hacer preguntas, en esta el entrevistador es flexible a poner preguntar sobre otros temas que sean importantes para el estudio, en este caso se realizaron distintas preguntas teniendo en cuenta las variables de la investigación, un paso a paso de preguntas relevantes para el tema de investigación las cuales permiten indagar sobre la perspectiva de los participantes.

Las entrevistas fueron transcritas, respetando las formas de expresión de los participantes, comprendiendo que el discurso, las palabras y formas de expresión son claves a la hora de comprender las formas de relacionarse y comprender la Bailoterapia como forma de expresión de sus emociones y manera de acercarse a la actividad física de acuerdo a sus preferencias. En la implementación de la entrevista se realizaron preguntas como:

- **Tiempo libre**

- ¿Para usted que es tiempo libre?
- ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?
- ¿Cuánto tiempo libre tiene al día o a la semana?

- **Baile**

- ¿Para usted qué es el baile?
- ¿Qué tipos de baile conoce?
- ¿Ha practicado el baile alguna vez? si es así de qué manera?

- **Actividad física**

- ¿Para usted que es física?
- ¿Practica usted actividad física?
- ¿Qué tipo de actividad física practicas?
- ¿Qué tan a menudo practica actividad física?

- **Ocio**

- ¿Para usted qué es el ocio?
- ¿Qué actividades de ocio practica?
- ¿Qué tiempo dedica usted para las actividades de ocio

- **Sedentarismo**

- ¿Para usted qué es sedentarismo?
- ¿Se considera usted una persona sedentaria?
- ¿Qué clase de actividades consideras que pueden volver a una persona sedentaria?

- **Salud**

- ¿Para usted qué es la salud?
- ¿Cómo considera que se puede mejorar la salud?
- ¿Considera usted que no hacer actividad física es perjudicial para la salud?

- **Recreación**

- ¿Para usted qué es recreación?
- ¿Qué actividades consideras recreativas?
- ¿Cada cuánto realiza actividades recreativas?

Las preguntas de la entrevista fueron construidas por los autores del presente trabajo de grado, de acuerdo a las categorías de análisis; y fueron validadas por 3 jueces a quienes se les pidió que valoraran cada una de ellas de acuerdo a criterios de relevancia, coherencia interna y claridad; después de hacer este procedimiento se organizaron los datos en una tabla en la cual se le dio un valor a cada respuesta en la cual 1 si se cumplía con los parámetros de evaluación y 0 no se cumplen los parámetros, se promedió el valor dado por cada juez y las preguntas que cumplieran con el 0,60 no aplicarían para la entrevista, debido al porcentaje dado en cada pregunta todas las preguntas planteadas para la entrevista pasaron la revisión.

### **Diario de campo- formato de observación**

En las investigaciones cualitativas se necesita estar entrenados para observar y es diferente de simplemente ver (lo cual hacemos cotidianamente). Es una cuestión de grado y la “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, implica todos los sentidos (Fernández, Hernández y Baptista, 2010, p. 411).

el diario de campo que se estructuró para este proyecto de intervención se dividió en diferentes categorías para redactar más fácil la información adquirida de los diferentes encuentros; se estructuró con 4 guías, la primera es la descripción en la cual describe que se hizo en la sesión cual fue el contenido o el logro a alcanzar, el análisis que hace referencia a las actitudes y forma en la que se desarrolló la clase que se evidencio, cual fue la conducta del grupo y como asimilaron los contenidos a ver en la sesión y por ultimo evidencias que hace referencia a las fotos de las actividades realizadas.

### **Delimitación y alcance**

Esta investigación es de alcance descriptivo donde Hernández, Fernández & Baptista (2014), plantean que desde este se “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (p. 92). Donde, además “Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 92).

Desde la concesión de estos autores y el alcance descriptivo, se hace importante tener en cuenta que: “son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 92). Lo cual está ligado al objetivo general de esta investigación, “conocer la percepción relacionada con la reducción del sedentarismo a partir de un programa de bailoterapia en jóvenes del barrio Blanquizar”.

### **Plan de Análisis**

Para realizar el análisis de los datos se retoma que, como lo menciona Pérez et al. (2012) la bailoterapia se basa en la condición física y la estabilidad emocional de las personas que la practican, donde se tienen las correspondientes orientaciones metodológicas y las actividades de la clase según su estructura y de esta forma se orientan los métodos, técnicas y procedimientos para dirigir el proceso. Debido a lo anterior, la metodología ideal para acercarse al fenómeno y conocer el impacto que tiene en las personas es la cualitativa, de allí que las técnicas elegidas para acceder a la información fueron las entrevistas y los diarios de campo.

Para la agrupación de la información recolectada se utilizaron diferentes herramientas tecnológicas para facilitar la estructuración de los datos, la primera es el cuestionario de Google el cual facilitó la recolección de la información, el mismo fue utilizado por el entrevistador en el momento de la realización de la entrevista presencial, de esta manera, en tiempo real se vertió la información en la nube lo que permitió su posterior recolección y análisis; la segunda herramienta fue el Atlas.ti el cual ofrece la posibilidad de organizar y analizar sistemáticamente textos o datos no estructurados, proporcionando herramientas para codificar y anotar hallazgos con el fin de encontrar semejanzas y diferencias en las narraciones, sucesos y acontecimientos de las participantes, que permitan discriminar y agrupar las similitudes del fenómeno. Una vez realizados los anteriores procesos y encontradas las categorías pertinentes para el estudio se interpretaron los datos teniendo en cuenta además las percepciones de los entrevistadores.

Por otro lado, con el diario de campo se hizo un análisis general donde se identificó la frecuencia con la que asisten las personas a los encuentros, la actitud o disposición que

presentaban al participar, se observó si las personas obtuvieron algún cambio, como fue su desempeño a lo largo de los encuentros evidenciando su compromiso con el grupo.

## **Resultados**

Esta investigación está enfocada en conocer qué tanto conocimiento tienen los jóvenes sobre la actividad física, tiempo libre, ocio, recreación, salud, sedentarismo y el baile, teniendo esto claro se interactuó con 15 jóvenes del barrio blanquizar de la ciudad de Medellín pertenecientes al grupo de baile “Urban afro” cuyas edades oscilaban entre los 18 y 25 años, estudiantes, trabajadores, muchos en grupos armados al margen de la ley de los cuales ya desertaron, otros sin intereses ni motivación, con diferentes problemáticas en su contexto social como discriminación, violencia, sedentarismo, falta de apoyo e incluso desinterés de los programas comunitarios de esta zona.

A partir de esto se creó un programa de bailoterapia para combatir las diferentes problemáticas encontradas en esta población resaltando las conductas sedentarias que predominan en la actualidad como el uso de las TIC (redes sociales, videojuegos, trabajos de escritorio, observar televisión por tiempo prolongado) teniendo en cuenta esto se utilizó el baile como herramienta principal para el mejoramiento de la calidad de vida de estos jóvenes.

Al abordar esta población se encuentran personas con diferentes rasgos, culturas y etnias así mismo resaltamos diferentes participantes que tenían un acercamiento no tan directo con el baile, tenían conceptos claros, pero no sabían para qué se realizaran, qué beneficios obtienen o que previenen al practicar esta actividad. Con base en lo anterior se planteó un cronograma de actividades que incentiven, y motiven la participación activa de los jóvenes, en las cuales pudieran practicar el baile como una terapia para mejorar el contexto con el que interactúan diariamente.

Para intervenir con esta población se plantearon varios parámetros uno de ellos fue socializar un consentimiento informado el cual protege los datos de cada participante para generar comodidad y seguridad; para recolectar la información necesaria se realizó una entrevista, esta se estructuró por categorías las cuales permitían analizar los conocimientos recolectados de estas 15 entrevistas, basándonos desde esta se procederá organizar, secuenciar los resultados y posteriormente la discusión sobre ellos.

Para introducirnos más en los resultados se hablará principalmente de los diarios de campo los cuales ayudan a comprender el entorno, la cultura y el contexto en el cual se

interviene este se estructuró con 4 guías para poder desarrollarlo, descripción (que actividad se hizo), análisis (actitudes y forma en la que se desarrolló la clase), categorías (palabras claves), evidencia (fotográfica de las actividades realizadas) para una mayor facilidad en el momento de recolectar información importante para la investigación.

Estos diarios se desarrollaron en cada intervención; en total fueron 21 intervenciones esto equivale a 7 semanas las cuales se estructuraron con ritmos como urbano, Popping, tutting, rragamurfin, exótico, dancehasll, y ritmos colombianos, así mismo se tuvo en cuenta una metodología dinámica para incentivar la participación de los chicos al iniciar con el programa ya que se hizo a través del grupo Urban afro de la comuna 13 de Medellín teniendo esto en cuenta fue más fácil la inclusión de jóvenes de la comuna al iniciar con el programa; fue difícil concentrar a los jóvenes en un solo punto sin que estos se distrajeran por la emoción de iniciar las intervenciones. Las emociones que más resaltamos en los diarios de campo son la alegría, el enojo y el amor; estos resaltan un poco más por el hecho de intervenir con una población la cual está inmersa en un mundo en el cual todo se digitalizó y cuando se realizan estas actividades en conjunto la gente cambia la perspectiva y esto los hace ver su entorno de formas diferentes, alegría porque cada vez que realizamos actividades, coreografías u otras para interactuar siempre habían risas y buenos momentos de goce, enojo debido a la frustración que se presenta al momento de aprender cosas nuevas de salir de la zona de confort y de experimentar cambios y sobre todo amor debido a que esta herramienta facilitó que los jóvenes se expresaran a través del cuerpo, de manifestar lo que se vive, de manifestar las emociones que agobian a las personas en el diario vivir e incluso manifestar las cosas buenas y bonitas de la vida para muchos participantes el espacio se volvió una zona en la que se sentían seguros, en confianza, un lugar en el cual eran aceptados sin importar su género, orientación sexual, su estrato socio económico su forma de ser, más que un grupo esta herramienta facilitó formar una familia.

En algunos casos no se pudo tener encuentros del programa por temas climáticos. En los primeros encuentros que lograron tener, se observó que algunas personas no estaban muy concentrados y eso les dificulta la comprensión y el seguimiento de los pasos de baile, pero más adelante se pudo evidenciar que a algunas personas se les facilitaban los pasos para los diferentes ritmos, pero a otras personas les fue difícil poder seguir el ritmo para algunos como

lo son Popping, tutting y hip hop ya que era la primera vez que los practicaban, pero con el pasar del tiempo las personas estuvieron más concentrados y les fue más fácil seguir los pasos y disfrutar cada una de las sesiones.

De igual manera también se logró observar lo felices que estaban las personas en cada uno de los encuentros ya que estaban aprendiendo pasos nuevos de bailes y conociendo otros ritmos musicales. Fue muy gratificante porque las personas se emocionaban cuando les correspondía los pasos con los ritmos como el afro house, el exótico, la rragamurfin y el urbano ya que estos eran los que más les gustaban.

Otra cosa que debemos tener en cuenta que muchas de las actividades que se realizaron no solo fueron para fortalecer su porte rítmica y coordinativa, también se tuvieron en cuenta actividades que sirvieron como terapia para el auto reconocimiento, el liderazgo, el pensamiento positivo, los entornos saludables pequeñas cosas que se podían incluir a través de las sesiones las cuales recibían un estímulo positivo y aquí es donde observábamos que no solo lo aplicaban en el lugar donde practicábamos habitualmente, también en sus casas, colegios o en los lugares que más habitaban, de allí que no se hablara solamente de baile sino que se constituyeran en sesiones de Bailoterapia permitiendo además la expresión emocional a través del cuerpo.

Ahora bien, no solo se utilizó el diario de campo para identificar lo que pasaba con los integrantes del grupo en relación a la Bailoterapia y el verla como alternativa frente al sedentarismo; como se mencionó en la metodología, se realizó una entrevista; a continuación, se describe los hallazgos de la misma.

En la categoría Actividad Física se identificó que los entrevistados tienen poca claridad del término pero lo relacionan con la movilidad del cuerpo o con actividades que la producen como en el caso del sujeto número 1 quien nos indica “*es hacer deporte para mantener la salud física y corporal*” por otro lado el número 5 se acercó más a la definición de actividad física “*Actividades en las que podemos hacer movilidad del cuerpo*” teniendo en cuenta lo anterior evidenciamos que es un concepto muy claro el cual tratan de aplicar en su vida cotidiana. al observar esta población se resalta la forma en la que hacen una unión entre la actividad física y salud, así mismo otra respuesta para resaltar y que fue una forma

de cuestionar el por qué el desconocimiento de muchos conceptos del sujeto número 5 el cual expresó la falta de espacios para educar sobre la actividad física, el cuidado de la salud y la implementación de buenos hábitos para la vida desde la clase de educación física, esta respuesta cuestiona y nos lleva a esta pregunta ¿de qué manera aportamos ese granito de arena a la educación y a la formación de los jóvenes?.

Los participantes de la investigación tienen claro que la actividad física es vital y de total importancia para la salud, de hecho, asociaron la falta de esta con atrofia muscular, pérdida de la movilidad, presencia de enfermedades cardíacas, respiratorias y sobre todo lo ligan con la falta de su funcionalidad en el aparato motor cuando se llegue a una edad prolongada.

En la categoría Tiempo libre, la mayoría de los entrevistados coincidieron en que es un lapso de tiempo el cual está fuera de las obligaciones, en el cual no se tienen deberes pendientes, dos de las respuestas más particulares fueron las del sujeto número 2 quien respondió *“El tiempo que puedo utilizar para recrearme o realizar cualquier actividad personal.”* y por otro lado el sujeto número 6 que nos indica que *“es el tiempo que tiene una persona para hacer lo que quiera”* en este mismo orden muchas de las actividades que más realizan en el tiempo libre son: ver series, películas o anime, dormir, comer, hacer deportes, bailar. Debemos resaltar que para muchos de los participantes a partir de la intervención realizada una de sus actividades la cual empezaron a realizar más a menudo en su tiempo libre fue bailar. Para concluir con esta categoría los entrevistados en su totalidad cuentan con una disponibilidad de tiempo libre entre 4 a 5 horas diarias o en algunos casos como los sujetos 6, 8 y 4 expresan que el día que disponen para su tiempo libre es el día domingo.

Para la categoría Ocio podemos encontrar respuestas que en su mayoría hacen referencia a tener solo tiempo libre, pero encontramos una respuesta distinta como la del sujeto número 9 quien expresó *“Creería que es como los hobbies, lo que uno hace en tiempo libre de una manera más rigurosa”*, continuando con esto se observa que los sujetos realizan diferentes actividades de ocio como el caso del sujeto número 11 quien nos dice que en las actividades de ocio le gusta *“Dormir”* y en otro lugar encontramos al sujeto número 10 quien expresó que disfruta *“Producir música y compartir con familiares y compañeros”*.

En Recreación las respuestas de esta categoría se evidencian que los entrevistados tienen una idea clara sobre la recreación ya que en su mayoría la relacionan con actividades de juego y diversión. En particular se tienen 3 respuestas como lo son del sujeto número 11 quien indica que *“Hacer actividades físicas, por medio de juegos y lúdicas”*, en otro lugar encontramos al sujeto número 9 que nos dice *“Es una actividad en la que juego y hago un poco de actividad física de una forma más divertida”*, pero también tenemos al sujeto número 10 quien dice que *“Hacer un espacio agradable y dinámico donde se conlleva varios tipos de”*. Las respuestas que nos entregan sobre actividades recreativas, en su mayoría las asocian con el baile y el deporte, pero obtienen 2 respuestas particulares como la del sujeto número 10 quien nos dice *“Dinámicas como, hacer deporte, bailar, jugar entre otros”*, pero también está la respuesta del sujeto número 9 quien nos habla de *“Jugar ping pong, jugar en un evento con niños, saltar el trampolín”*. Encontramos que algunas de estas personas no realizan actividades recreativas, pero sin embargo algunas sí como el caso del sujeto número 11 que menciona que *“4 días a la semana”* y el sujeto número 10 que dice *“Todos los días”*.

Ahora bien, una de la categorías más significativas para la investigación es sedentarismo; en las respuestas de los entrevistados sobre esta categoría, encontramos que algunos están un poco desorientados ya que no tienen una idea o definición sobre sedentarismo como por ejemplo algunos mencionan que es una persona que tiene sed o estar en un solo punto, pero también se encuentran persona que si tienen el concepto más claro como es el caso del sujeto número 9 que lo define como *“No realizar actividades que ejerciten en mayor cantidad el cuerpo a parte de caminar, quedarse acostado o sentado en la casa”*, luego tenemos al sujeto número 2 que dice *“ No practicar ningún tipo de actividad física”* y también al sujeto número 1 quien nos dice que *“Es estar sentado haciendo poca actividad física”*. Se puede evidenciar a través de sus respuestas que en su mayoría responden que no son sedentarios ya que practican el baile, pero también se encuentran personas como el sujeto número 7 que nos cuenta *“De un 100%, un 50% debido a que mis estudios son virtuales”*, luego está el sujeto número 8 quien nos dice *“Si debido a que la mayoría del tiempo libre no hago gran cosa, los oficios o desplazarme a la tienda”*, en el caso de algunos sujetos como el número 9 nos indican que una persona es considerada sedentaria por *“Ver series y películas muy a menudo, jugar videojuegos, trasnochar, trabajar desde casa”* y

también al sujeto número 6 que lo describe como “*comer, dormir, ver televisión, trabajos de oficina*”.

Con relación a la categoría Salud, en las respuestas obtenidas se pudo observar que los entrevistados tienen el concepto claro sobre salud y las respuestas más particulares sobre esta definición las tienen los sujetos número 5 que dice “*Una estabilidad tanto mental como emocional, no solo estar bien con respecto a las enfermedades*”, luego encontramos al sujeto número 7 quien lo define como “*comer bien, tener un cuerpo saludable, dormir bien, higiene personal, tomar bastante líquido*”. Estos sujetos nos dicen como en el caso del número 9 que puede mejorar la salud “*Comiendo saludable y balanceado, realizando ejercicio, no desgastar tanto la mente y el cuerpo, durmiendo las horas adecuadas*”, encontramos también al sujeto número 2 que dice “*Realizando actividad física regularmente y comiendo sanamente*”, los sujetos entrevistados son conscientes de los riesgos que se tienen si no practican actividad física y lo perjudicial que puede ser, por eso el sujeto número 10 “*Si no sabemos conllevar nuestras actividades es probable que sí*”, el sujeto número 4 nos tiene otro concepto y nos dice “*Si, el hecho de no moverse causa daños en el cuerpo como dolores musculares, afecciones respiratorias, etc, esto causa daños irreversibles aunque las personas no lo crean*” y también tenemos la definición del sujeto número 8 que indica que “*Si, porque puede provocar atrofia muscular, desgaste a lo largo de los años y problemas cardiacos*”.

En Baile, se encuentra similitudes ya que todos los participantes perciben el baile como una forma de expresar sentimientos, comunicarnos y liberar tensiones, para sujetos como el número 3 el baile es “*una actividad conformada por movimientos y desplazamientos*” y mientras que para el sujeto número 8 “*una forma de expresión es una de arte*”.

Para los participantes de esta investigación los ritmos más conocidos son los tropicales (merengue, salsa, champeta), ritmos colombianos (exótico, raga muffin, salsa choque) y géneros extranjeros, más practicados como lo son el afro dance, el hip hop, dance halls, Popping y tutting

Teniendo en cuenta lo anterior todos los participantes practican el baile debido a la intervención que realiza, pero encontramos participantes como el número 6 el cual tiene una percepción diferente de la esta práctica ya que ejerce el baile como una forma de obtener sustento económico, a través de la guerra (arte de bailar en las calles).

## Discusión

Al comienzo de la investigación algunos jóvenes estaban muy nerviosos porque estaban conociendo y aprendiendo cosas nuevas como lo son los ritmos musicales y los pasos de baile, con el tiempo estos jóvenes fueron tomando más confianza para la práctica y eso les facilitó de una mejor manera la comprensión de aspectos que para ellos eran nuevos. Como expresa Malusin Tite, (2022), lo novedoso genera en el ser humano temor y a medida que se explora puede que este traiga consigo cambios para el bienestar, de esta forma se resalta el vínculo entre la actividad física y la bailoterapia como herramienta para el mejoramiento de la calidad de vida.

Partiendo de lo encontrado en Ponce, (2015) se observó que esta actividad pasa de estar orientada a la población femenina en los gimnasios, a incluirse como una expresión corporal en los que se emplea la coordinación, el ritmo y la condición física y estamos de acuerdo con esto debido a que con la implementación de este programa se pudo observar que las personas convirtieron esto en un hábito de vida que es saludable y les permite expresarse a través del cuerpo.

Por su parte Rojas & Washington, (2016), encuentran similitudes a la presente investigación identificando que la bailoterapia es una práctica muy positiva porque mejora la salud de quienes la practican regularmente buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan y debe implementarse en muchos lugares como una cultura y así utilizarlo como un método productivo que ayuda a combatir el sedentarismo.

Otro punto importante que debemos tener en cuenta según Montoya (2021, p. 11) que resalta este método como una terapia alternativa de forma holística que ayuda ante la percepción de la enfermedad y conecta a las personas en mente, cuerpo y alma; así mismo mirándolo como actividad física para adquirir diferentes ejercicios se debe realizarse con un carácter continuo y sistemático.

## Conclusiones

- La bailoterapia puede convertirse en un hábito de vida saludable y se puede implementar para combatir el sedentarismo y así evitar las enfermedades que nacen producto de ella, al igual que permite a las personas conocer los diferentes ritmos musicales y los distintos pasos de baile de cada uno de ellos.
- La bailoterapia logró mejorar el autoestima y confianza de los participantes, contribuyó a las relaciones interpersonales entre ellos y creándoles sensaciones para sentirse bien
- Los cambios climáticos repentinos nos dificultaron la práctica de algunas de las clases y también diferentes participantes en ocasiones salían tarde de los trabajos o instituciones educativas y esto impedía llevar a cabo las clases, por otro lado, un ambiente cómodo y cerrado facilita el desarrollo de las sesiones.
- El programa de bailoterapia nos permitió conocer las distintas percepciones que tenían cada uno de los participantes del barrio blanquizal sobre la reducción del sedentarismo, Por medio de las entrevistas se pudo conocer cuáles eran los factores que los jóvenes asociaban con la inactividad física en el barrio blanquizal se diseñó un programa de bailoterapia enfocado en los jóvenes, añadiendo diferentes ritmos musicales para incentivar la motivación de los jóvenes
  - Las entrevistas nos permitieron identificar los motivos, los cuales llevaron a los jóvenes a la práctica del baile Después de la recolección de la información, se pudo reflexionar e identificar que el programa de baile ayuda a la reducción del sedentarismo y permite a los jóvenes tener buena expresión corporal



## Referencias

- Acosta, M. D. P., Arias, Á. A. B., & Arévalo, C. I. A. (2012). La Bailoterapia: Una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional (original). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 9(31), 62-75.
- Albelay, B. L. B. (2010). La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 5(2), 165-175.
- Alexis, M. T. K. (2022). *LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA*. 51.
- DANE (2020. Septiembre 22). *Juventud en Colombia: ¿quiénes son, qué hacen y cómo se sienten en el contexto actual?* Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/actualidad-dane/5255-juventud-en-colombia-quienes-son-que-hacen-y-como-se-sienten-en-el-contexto-actual#:~:text=Cabe%20resaltar%20que%20en%20Colombia,y%2028%20a%C3%B1os%20de%20edad.&text=Por%20otro%20lado%2C%20seg%C3%BAAn%20el,los%2026%20a%C3%B1os%20de%20edad>
- Canchón, A. G., Vela, G. A. M., & Espitia, E. M. R. (s. f.). *Ejercicio físico con conciencia*. 196.
- Colombia-vive-en-cuatro-casas*. (s. f.). Recuperado 9 de mayo de 2022, de <https://magdacaror.files.wordpress.com/2013/09/colombia-vive-en-cuatro-casas1.pdf>

Congreso de la República de Colombia (1995). *Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.* [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)

Cruz, Ms. L. O. S., Zamora, M. C. P., Ramirez, M. Y. A., Ortiz, L. Y. R., & Castellano, L. J. G. (2015). LA BAILOTERAPIA, UNA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DEL TRABAJO AERÓBICO EN LOS ALUMNOS DEL CENTRO MIXTO “RODOLFO CARBALLOSA”. - THE DANCE THERAPY, AN ALTERNATIVE FOR IMPROVING AEROBIC WORK IN THE STUDENTS OF MIXED CENTER «RODOLFO CARBALLOSA». *Revista Edu-Física*, 7(16), Article 16. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/1011>

Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Razones para la no práctica física y deportiva en adolescentes de la región de Araucanía, Chile. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(2), 1-14.

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141-160.

*Javier—2016—Perfil Demográfico por barrio.pdf*. (s. f.). Recuperado 9 de mayo de 2022, de [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano\\_2/PlanDeDesarrollo\\_0\\_17/IndicadoresyEstadisticas/Shared%20Content/Documentos/ProyeccionPoblacion2016-2020/Perfil%20Demogr%C3%A1fico%20Barrios%202016%20%E2%80%93%20020%20Comuna\\_13\\_San%20Javier.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlanDeDesarrollo_0_17/IndicadoresyEstadisticas/Shared%20Content/Documentos/ProyeccionPoblacion2016-2020/Perfil%20Demogr%C3%A1fico%20Barrios%202016%20%E2%80%93%20020%20Comuna_13_San%20Javier.pdf)

Malusin Tite, K. A. (2022). *La bailoterapia en la coordinación rítmica en los estudiantes de Educación Media*.

<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/34377>

Montoya, L. A. P., & de, A. (s. f.). *Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención Título de Licenciada en Cultura Física*. 89.

OMS. (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity?msclkid=18fec65ecf2311ec99e5389b7f0b0353>

Pérez, B. M. (s. f.). *Salud: Entre la actividad física y el sedentarismo*. 10.

*Poblete Abad Claudia Elizabeth 035-2017.pdf*. (s. f.). Recuperado 29 de marzo de 2022, de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/22950/1/Poblete%20Abad%20Claudia%20Elizabeth%20%20035-2017.pdf>

Ponce, J. L. C. (2015). —*LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6T0. AÑO DE LA ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO*l. 168.

Rebolledo-Cobos, R. C., & Caro-Freile, A. I. (2017). Determinantes Para La Práctica De Actividad Física En Estudiantes Universitarios: Una Revisión De Literatura. *Duazary*, 14(2), 1-8.

Rodríguez Vignoli, J. (2001). *Vulnerabilidad y grupos vulnerables: Un marco de referencia conceptual mirando a los jóvenes*. Naciones Unidas, CEPAL, Proyecto Regional de Población CELADE-FNUAP, Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE), Div. de Población.

- Rojas, L., & Washington, J. (2016). *La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/19711>
- Sepúlveda Ríos, Francisca. (2019). *Gestión deportiva, sedentarismo y talleres deportivos, el camino para una vida sana*. 10 mayo 2022, de universidad Andrés bello <https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/14447>
- Solís Galarza, M. M. (2017). *La bailo terapia infantil en el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños y niñas de segundo año de educación básica de la unidad Educativa Fiscomisional "San Vicente de Paúl", cantón riobamba, provincia de Chimborazo. Período 2016*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3585>

## Anexos

### Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Nombre del proyecto de investigación:** Bioterapia como método de entrenamiento para combatir el sedentarismo en jóvenes de blanquizal

Yo, \_ Adrián pera palacios\_ , mayor de edad, e identificado como aparece al pie de mi firma 1216713460, certifico que he sido informado(a) de lo siguiente:

**Afiliación institucional:** los investigadores son pertenecientes a la universidad Luis amigo ubicada en Medellín Antioquia Tv. 51a ##67B 90 la cual es una institución de educación superior, de carácter privado, sujeta a inspección y vigilancia por medio de la Ley 1740 de 2014 y la ley 30 de 1992 del Ministerio de Educación de Colombia.

**Patrocinadores:** debido a que es una investigación académica no se cuenta con incentivos ni patrocinios.

**Objetivos:** Evaluar la influencia de un programa de ejercicios basado en la bioterapia en la reducción del sedentarismo en jóvenes del barrio Blanquizal.

**Metodología:** El tema de investigación se implementó por la realidad que se vive con jóvenes de la comuna 13 en el barrio blanquizal, jóvenes entre 18 y 25 años de edad donde uno de los problemas más grande es la inactividad física para el mejoramiento de la salud y prevención de las diferentes enfermedades que vienen ligadas al sedentarismo. Por lo tanto, la bioterapia es considerado una herramienta fundamental que puede contribuir al mejoramiento de la actividad física en diversas poblaciones, es aquí donde se enlaza el paradigma cualitativo debido a la relación causa y efecto, en la cual se tiene un acercamiento e intervención con la población para mejorar la problemática evidenciada

**Beneficios de la investigación para los participantes:** nuevas estrategias para instauran en esta sociedad nuevos estilos de vida donde la actividad física no esté asociada al aspecto físico sino a un tema de responsabilidad hacia la salud, ya que brindará técnicas mediante las cuales se pueda mitigar no solo el sedentarismo sino también las enfermedades que a causa del desconocimiento o falta de interés acerca de este tema se propagan.

**Riesgos derivados de la investigación y del manejo de la información:** El riesgo de esta investigación tiene una muy baja probabilidad de lesiones debido a que es una práctica no tan compleja y de movimientos básicos y muy repetitivos, de esta misma manera se realizaran ejercicios para prepara el cuerpo para la práctica de actividad física y la reducción de lesiones

**Protocolos de Bioseguridad:** debido a las recomendaciones de los diferentes entes de salud publica no es necesario utilizar tapa bocas ya que es una practica al aire libre, pero se debe tener en cuenta el distanciamiento social para evitar trasmisión de diferentes enfermedades, así mismo cada persona es obligatoria tener sus herramientas para la practica deportiva (toalla y botella de agua)

**Secreto profesional y confidencialidad:** Se recogerá la información que cada persona pueda entregar de acuerdo a la entrevista que se realice y nos comprometemos a guardar esta información, ya que lo que se pretende es recolectar información para poder ser utilizada en un proyecto, pero de igual manera no mencionaremos los nombres de las personas.

**Derecho a la no participación:** cada participante tiene plena libertad para participar o no en las pruebas, siempre que medie la información requerida.

**Derecho a la información, devolución de resultados y rectificación:** Los participantes tienen todo el derecho de pedir toda la información alusiva a la investigación en lo que concierne a su participación, así como tiene derecho a la devolución de los resultados y a la rectificación de información personal engañosa, falsa o que lleve a equívocos sobre su participación.

**Remuneración:** debido a que los fines de la investigación son académicos, en ese sentido, no recibirá remuneración alguna por su participación.

**Acompañamiento:** los investigadores contarán con el acompañamiento de un asesor quien verificará que la realización de las pruebas es correcta.

**Respeto a la intimidad:** se respetará la intimidad de los participantes en el proyecto de investigación, no se publicarán datos personales, se protegerán la información personal y tendrán el cuidado debido de las bases de datos con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.

**Manejo de la información y tratamiento de datos:** Los datos que logren ser recolectados, estarán guardados, supervisados y utilizados únicamente en la investigación por los investigadores ya que seremos los encargados y únicos responsables de manipular dicha información. No, se recolectarán datos sensibles porque solo realizaremos preguntas sobre las variables como (actividad física, baile, sedentarismo, etc.), estos datos serán utilizados solo para la investigación antes mencionada.

**Grabaciones y fotografías:** se harán grabaciones en video o audio de los participantes o fotografía que facilitarán la recolección de la información para la presente investigación todos estos datos serán totalmente confidenciales y no serán publicados excepto algunos videos y fotos con consentimiento de los participantes.

**Duración de la participación:** 3 meses 2 sesiones por semana sin contar diferentes presentaciones y puestas en escena.

**Información de contacto de los investigadores:**

- Heider Andrés pinilla Mosquera cel:3214019252 cc: 1000405508 correo electrónico: [Heider.pinillamo@amigo.edu.co](mailto:Heider.pinillamo@amigo.edu.co)
- Jorge Jheiler Cuesta Gonzalez cel: 3135613144 cc: 1070925731 correo electrónico: [Jorge.cuestago@amigo.edu.co](mailto:Jorge.cuestago@amigo.edu.co)

**Declaro que actúo consciente, libre y voluntariamente como participante de la presente investigación contribuyendo a la fase de recolección de información, que acepto la información que aquí fue detallada y que verbalmente también me fue explicada.**

**Dado en el municipio de Medellín a los 9 días del mes de febrero del año 2022.**

**Acepto,**

*adrian perea palacios*

(Firma del participante).

Nombre completo del participante.  
CC 1216713460

*Heider andres pinilla*

*Jorge Jheiler cuesta*

(Firma del Investigador).

Nombre completo del investigador  
CC 1000405508 -- 1070925731

**Número telefónico de contacto**

3214019252 - 3135613144

**Diarios de campo**

**UNIVERSIDAD LUIS AMIGO  
FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES  
DIARIO DE CAMPO**


**FECHA DEL DIARIO:**

**ESTUDIANTE:** Heider Andrés pinilla Mosquera y Jorge Jheiler cuesta

**Trabajo de grado**

**INTERVENCION #: 2**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer los diferentes ritmos musicales colombianos, a través de conversatorios y práctica.

DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	Evidencia
<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento acompañado de un juego recreativo para entrar en confianza(pañuelito)</p> <p>parte central</p> <p>teoría de los ritmos urbanos colombianos, acompañado de los gestos técnicos o pasos bases y coreografía corta de un genero (exótico)</p> <p>parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• retroalimentación</li> <li>• estiramiento</li> </ul>	<p>estuvieron muy atentos en la parte inicial, al momento de realizar el calentamiento.</p> <p>Para la parte central estuvieron en un comienzo muy distraídos ya que estaban jugando mucho, es muy difícil captar la atención en la teoría sin vincularlo a la práctica, debido a que son ritmos que escuchan frecuentemente muchos jóvenes se asocian muy bien con la música y coordinan muy bien los pasos de baile.</p> <p>Para la parte final se evidencio que el estiramiento con música relajante ayuda a que sea más dinámico por otro lado en la retro alimentación</p>	

**UNIVERSIDAD LUIS AMIGO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES**  
**DIARIO DE CAMPO**

**FECHA DEL DIARIO:**

**ESTUDIANTE:** Heider Andrés pinilla Mosquera y Jorge Jheiler cuesta

**Trabajo de grado**

**INTERVENCION #: 3**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer los diferentes ritmos colombianos a través de conversatorios y práctica.

DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	Evidencia
<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento acompañado de un juego recreativo para entrar en confianza(voy)</p> <p>parte central</p> <p>teoría de los ritmos urbanos colombianos, acompañado de los gestos técnicos o pasos bases y coreografía corta de un género (rragamufin)</p> <p>parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• retroalimentación</li> <li>• estiramiento</li> </ul>	<p>Esta sesión fue un poco compleja ya que el ritmo a trabajar es una mezcla de varios ritmos extranjeros y colombianos, es un género que va evolucionando y toma cositas que le puedan servir, en cuanto a la teoría tiene muchas partes para abordarla</p> <p>Y en el apartado de la práctica es complejo debido a que el ritmo va a una mayor velocidad, pero el punto positivo es que cuando este se practica se desborda alegría y mucha fuerza, se evidencio como se desbordaba la alegría del grupo, debido a esto pidieron una clase más, en la finalización resaltamos que uno de los sujetos expreso que en el grupo se sentía especial.</p>	

**UNIVERSIDAD LUIS AMIGO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES**  
**DIARIO DE CAMPO**


**FECHA DEL DIARIO:**

**ESTUDIANTE:** Heider Andrés pinilla Mosquera y Jorge Jheiler cuesta

**Trabajo de grado**

**INTERVENCION #: 4**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Conocer los diferentes ritmos musicales, a través de conversatorios y práctica.

DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	Evidencia
<p>Parte inicial</p> <p>Calentamiento acompañado de un juego recreativo para entrar en confianza (el 100 pie)</p> <p>parte central</p> <p>teoría de los ritmos urbanos, acompañado de los gestos técnicos o pasos bases y coreografía corta de un género (afrohouse)</p> <p>parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• retroalimentación</li> <li>• estiramiento</li> </ul>	<p>Debido a que este es un género un poco más comercial, observamos que los sujetos se adaptaron muy fácil a la técnica de los pasos incluso muchos ya habían profundizado sobre el tema, estaban atentos y preparados para la clase.</p> <p>En ocasiones de la emoción de hacer las cosas bien se dispersan y pierden el foco de atención, pero es fácil captarla nuevamente. Algo a resaltar es la disposición con la que llegan a las intervenciones incluso cuando tienen problemas en sus hogares o incluso en las instituciones educativas, en la retro alimentación muchos estuvieron de acuerdo al</p>	

	decir que este grupo se siente como un segundo hogar	
--	--	--