

BAILOTERAPIA Y SOBREPESO EN MUJERES: UNA EXPERIENCIA INVESTIGATIVA EN GUAYAQUIL

Dancethery and Overweight in Women: A Research Experience in Guayaquil

Luis Gustavo Naranjo G.
Juan Saldarriaga

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación. Universidad de
Guayaquil. B.juanebassal1999@hotmail.com; lugstnag1982@outlook.es

Resumen

El aumento de peso constituye un factor que afecta a ambos sexos en especial al femenino, a los indígenas, a los afro descendientes y a las familias rurales de América Latina y el Caribe. En Ecuador, seis de cada diez adultos tienen sobrepeso y obesidad. El presente trabajo tiene como objetivo: Aplicar un programa de Bailoterapia dirigido a disminuir los índices de sobrepeso en la muestra estudiada. En observación realizada en la Cda. 9 de octubre de la ciudad de Guayaquil, se pudo detectar el problema y es que el grado de sobrepeso en mujeres entre 48 y 54 años, representa un factor de riesgo, de alta prevalencia, para enfermedades del adulto fusionado con la ausencia de programas de actividades físicas recreativas. Se utilizó una metodología descriptiva, cuasi experimental con base en la investigación acción se logró como principales resultados: Aplicar un programa Bailoterapia que, a pesar de ser de corta duración, existió una disminución de índice de masa corporal en el 67 % de las mujeres, mientras que en el 33% de ellas mantuvo la misma escala de valores del IMC con respecto a la primera medición. En correspondencia al trabajo realizado se puede concluir que se elaboró un programa de bailoterapia para disminuir el sobrepeso, y a su vez la aplicación del mismo se lo puede considerar eficaz, porque se contribuyó al cambio de los índices de sobrepeso de la muestra estudiada.

Palabras Claves: Programa, Sobrepeso, Bailoterapia, Mujeres Adultas

Summary

Weight gain is a factor that affects both sexes, especially women, indigenous people, Afro-descendants and rural families in Latin America and the Caribbean. In Ecuador, six out of ten adults are overweight and obese. The present work aims to: Apply a dance therapy program aimed at reducing overweight rates in the sample studied. In observation made in the 9 October citadel of the city of Guayaquil, the problem could be detected and that is that the degree of overweight in women between 48 and 54 years, represents a risk factor, of high prevalence, for diseases of the merged adult with the absence of programs of recreational physical

activities A descriptive, quasi-experimental methodology based on action research was used as the main results: Apply a dance therapy program that, despite being short-lived, there was a decrease in body mass index in 67% of women, while in 33% of them it maintained the same scale of BMI values with respect to the first measurement. In correspondence with the work carried out, it can be concluded that a dance therapy program was developed to reduce overweight, and in turn the application of it could be considered effective, because it contributed to the change in the overweight indices of the studied sample.

Keywords: Program, Overweight, Bailoterapia, Adult Women.

Introducción

El término sobrepeso se emplea para dar a conocer la presencia en exceso de grasa corporal que a su vez representa un problema de salud, que afecta tanto en hombres, mujeres, niños, adultos, a los indígenas, a los afro descendientes y demás familias rurales de América Latina y el Caribe.

Según lo indica un artículo de Diario Extra (2019), seis de cada diez adultos en Ecuador tienen sobrepeso y obesidad. Refiriendo entre las principales causas de muerte ocurridas en el 2016, las enfermedades isquémicas al corazón (10.15%) la Diabetes Mellitus (6,17 %), las enfermedades hipertensivas (4,35 %), entre otras. Al igual que la obesidad, todas estas son causadas por una mala alimentación.

En situación observada en la Cdla. 9 de octubre Guayaquil se pudo detectar la ausencia de programas de ejercicios físicos unido a los bajos niveles de educación, que orienten a las mujeres a poder conservar rutinas alimenticias y prácticas de ejercicios que vayan de acuerdo a sus necesidades, provocando esto que se favorezca el aumento de sobrepeso, trayendo consigo un significativo número de inconvenientes asociados a enfermedades no transmisibles y al aumento progresivo de peso.

Todo lo anteriormente indicado hace llegar a la necesidad de plantear posibles soluciones al problema, por lo tanto, en correspondencia al trabajo que se presenta tiene como objetivo aplicar un programa de Bailoterapia para incidir en la disminución de los niveles de sobrepeso en las mujeres entre 48 a 52 años de edad de la ciudadela 9 de octubre ubicada en la ciudad de Guayaquil durante el periodo 2019.

Metodología

Para el presente trabajo investigativo se utilizó de Metodología Cuasi experimental de Campo, Descriptiva con base en la Investigación Acción. La muestra estuvo conformada por 6 mujeres comprendidas entre 48 y 52 años de edad, pertenecientes a la Ciudadela 9 de Octubre, de la Ciudad de Guayaquil; las mismas presentan un grado de sobrepeso propicio para la generación de este estudio que será la disminución del mismo mediante la práctica de la bailoterapia.

Determinándose como Criterios de Inclusión para la selección de la muestra los siguientes aspectos:

- Estar entre 48 y 52 años de edad.
- Estar aptas para la práctica de Actividades Físicas
- Presentar indicadores de sobrepeso
- Estar motivadas para la ejecución de las actividades propuestas

Métodos e Instrumentos

Métodos Teóricos. - Están relacionados con dar respuesta al objetivo.

- **Histórico – Lógico.** – Nos permitió analizar cuáles son los fundamentos científicos alrededor del problema que estamos investigando.
- **Analítico - Sintético.** - Se toman las teorías más útiles, las cuales fueron analizadas y enriquecidas desde nuestros propios criterios.
- **Inductivo – Deductivo.** - Este método va de lo particular a lo general y de lo general a lo particular, permitiendo deducir las posibles teorías y soluciones.

- **Sistémico – Estructural Funcional.** - Después que se analiza y se sintetiza la lógica este es el método que nos permitió elaborar la propuesta sobre la base de cómo se debe estructurar el programa o sea que es el método que nos va a permitir modelar y elaborar la propuesta que se va a utilizar.

Métodos Empíricos: Entre los métodos empíricos que se utilizaron se encuentran: Observación, Medición, Calculo Porcentual.

Investigación Acción. - En cuanto al *método de investigación acción* se emplea la variante colaborativa (un investigador es quien plantea el problema a resolver al resto de los investigadores), en su modalidad de grupo de trabajo. Esto responde a lo planteado por Blández (2000) “la I–A como modelo adaptado a grupos de trabajo” que se adecua a un profesorado, que por lo regular, no tiene la preparación en metodología de investigación y en específico en I–A, como para enrolarse en un proyecto de este tipo.

Técnicas e Instrumentos:

- **Historia clínica**
Este instrumento nos permitió establecer si alguna de las participantes en el programa, presenta complicaciones en cuanto a la salud, lo cual resulto favorable porque a través del mismo pudimos confirmar que todas las participantes estaban aptas para realizar el programa de bailoterapia.
- **Índice de Masa Corporal (IMC)**
El índice de masa corporal es un instrumento que nos sirvió para detectar si verdaderamente la muestra seleccionada presenta un cuadro de sobrepeso y en qué grado se encontraba mismo, lo cual resulto muy favorable para alcanzar el objetivo deseado que es disminuir el sobrepeso.
- **Ficha de Observación**
Se procedió a diseñar dos fichas observación:
La primera fue con la finalidad de diagnosticar si las personas (mujeres) elegidas para la práctica de la bailoterapia manifiestan los niveles adecuados de motivación para la ejecución de la actividad.

La segunda tuvo como objetivo diagnosticar si el lugar escogido presta las condiciones necesarias en cuanto a infraestructura para que las actividades a realizar presenten inconveniente alguno.

➤ **Encuestas**

La encuesta nos sirvió para medir la actitud de las participantes. Aquí se procedió a encuestar a cada una de las integrantes y mediante la tabulación de resultados se hizo un análisis general en el que dio como conclusión que la mayoría de las mujeres participantes tienen la predisposición para desarrollar las actividades físicas.

➤ **Entrevistas**

Con este instrumento se recabó información a través de un profesional especializado en la bailoterapia, lo cual resulto positivo porque propone a la bailoterapia como una actividad efectiva para disminuir el sobrepeso en personas, siguiendo ciertos parámetros a cumplir, para lograr el objetivo planteado.

➤ **Diario, Planificación.**

Instrumentos como el diario nos sirvieron para registrar las actividades diarias que realizaba el grupo y a la vez para demostrar lo sucedido durante todo el proceso del proyecto de investigación y a su vez se estructuro una guía de planificación con el propósito de definir tanto el inicio como el final del proyecto y a su vez durante el transcurso del mismo acudir a ello para que nos provea de la pauta a seguir durante el proceso de investigación y concretar mediante su cronograma el cumplimiento de las etapas del proceso investigativo de acuerdo a lo planificado.

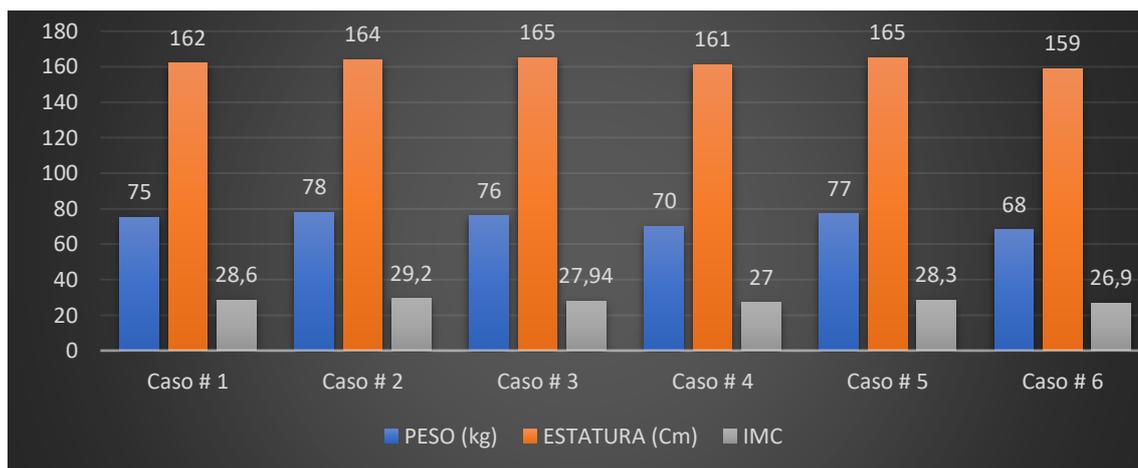
Cabe mencionar que, se delinearon tres instrumentos tipo cuestionario para obtener información sobre condiciones del lugar donde se desarrolló la práctica los ejercicios, la motivación y predisposición de las integrantes del programa de bailoterapia, una entrevista a instructor de bailoterapia y adicionalmente dos instrumentos: uno para medir los datos antropométricos, el test de Índice de Masa Corporal (IMC), que nos permitió verificar el grado de sobrepeso y otro para conocer los antecedentes clínicos.

Tabla # 1 Indicadores de la Primera Medición del Índice de Masa corporal

	Peso	Estatura	IMC
Caso # 1	75 kg	1.62 cm	28.6
Caso # 2	78 kg	1.64 cm	29.2
Caso # 3	76 kg	1.65 cm	27.94
Caso # 4	70 kg	1.61 cm	27
Caso # 5	77 kg	1.65 cm	28.3
Caso # 6	68 kg	1.59 cm	26.9

Elaborada por: Naranjo (2019)

Gráfico # 1 Representación Gráfica Primera Medición Índice de Masa Corporal



Elaborado por: Naranjo (2019)

Análisis de los Resultados

La información proporcionada por los instrumentos aplicados dio como resultado que el lugar escogido para la práctica de la actividad, se lo consideró tranquilo y apto para la realización del programa de bailoterapia, pues el lugar no es tan contaminado, es seguro y está en buenas condiciones, en cuanto a la motivación las integrantes del programa mostraron positivismo, en cuanto a querer vencer el sobrepeso con la bailoterapia, la mayoría tiene uno u otro conocimiento en cuanto a su salud, lo cual resulta un indicador indispensable para detectar alguna anomalía física en ellas, además, se ha podido constatar que si existe la predisposición a un cambio de calidad de vida por parte de las mismas, la entrevista efectuada al instructor de bailoterapia nos dio a conocer que la Bailoterapia permite al ser humano obtener resultados favorables, a fin de eliminar el sobrepeso y por ende permite mejorar la salud recomienda evitar que personas con problemas cardiovasculares y respiratorios lo practiquen.

Es importante contar con un equipo de instructores especializados, para llevar un control semanal adecuado, dentro de los antecedentes clínicos presentados por la muestra objeto de estudio es importante resaltar que de las 6 mujeres diagnosticadas equivalente al 100% de la muestra ninguna presenta indisposición de salud, que les impida ejecutar los diferentes tipos de ejercicios físicos propuestos, En la primera medición derivada del Índice de Masa Corporal (IMC), se pudo detectar que el 100% de la muestra participante presenta sobrepeso tipo I, además se conoció que ninguna de ellas llega al grado de obesidad establecido en el cálculo del IMC, en consecuencia, resulta una situación favorable para el desarrollo del programa de bailoterapia el cual está encaminado a disminuir los índices de sobrepeso existente e incidir en mejorar su calidad de vida.

Análisis de la Historia Clínica

Es importante resaltar que de las 6 mujeres diagnosticadas equivalente al 100% de la muestra ninguna presenta indisposición que les impida ejecutar los diferentes tipos de ejercicios físicos. Se las Encontró en total disposición para la realización de actividades como la bailoterapia, en lo que si se requiere prestar especial atención es a los niveles de sobrepeso que presentan, que si bien no llegan a la obesidad tienden a ir en aumento.

Análisis de las Fichas de Observación

Según los datos obtenidos por las fichas de observación, un gran número de mujeres del sector mostraron positivismo, es decir que se encontraron motivadas para disminuir el sobrepeso con la bailoterapia, la mayoría tiene uno u otro conocimiento en cuanto a su salud, lo cual resulta un indicador indispensable para detectar alguna anomalía física en ellas, tienen un muy buen instructor que los ayuda, corrige errores y las guía en el transcurso de las sesiones para poder lograr el objetivo deseado.

En términos generales, se puede decir que las condiciones del lugar son aceptables entre un 70% y 80% por lo que se pudo considerar, como un lugar tranquilo y apto para la realización del programa de bailoterapia, pues el lugar no es tan contaminado, es seguro y está en buenas condiciones según los participantes y dicen sentirse bien en el lugar.

Análisis General de la Encuesta

En la aplicación de este instrumento de investigación, se pudo detectar que todas las mujeres encuestadas realizan por lo menos una vez a la semana la práctica. Varias de ellas asumen que les gustaría formar parte de un programa de ejercicios, ya que si existiría la oportunidad de inscribirse en uno lo harían sin ningún problema, ya que la mayoría de las mujeres encuestadas realiza actividad física al menos una vez por semana, por lo que se ha podido detectar que si existe la predisposición a un cambio de calidad de vida por parte de las mismas, se pudo verificar que las involucradas en este estudio tienen por lo menos una actividad física-deportiva como preferencia, a la asistencia a las sesiones son pocas las que se ausentarían, por distintos motivos ya que muchas de ellas tienen responsabilidades en el hogar, pero existe una posibilidad de que asistan de manera frecuente por la armonía vivida y compañerismo creado en el transcurso de las sesiones de ejercicios, también se dio a conocer que la gran mayoría de mujeres está dispuesta a recibir recomendaciones en cuanto a nutrición se refiere, lo cual resulta de gran ayuda para sugerir la ingesta y moderación de ciertos alimentos que a su vez ayuden con el proceso de disminuir el sobrepeso, y por último algo muy importante es que asumen y creen que es necesario realizarse chequeos médicos de forma periódica lo cual resulta de gran ayuda para llevar a cabo un proceso con responsabilidad.

Discusión de los Resultados

De todos los instrumentos aplicados se comprueba que existe aumento en el Índice de Masa Corporal (IMC), se pudo detectar que el 100% de la muestra participante presenta sobrepeso tipo I, tal como la literatura consultada explica que el sobrepeso se define como el aumento de peso corporal sobre el IMC (Índice de Masa Corporal), el cual calcula la grasa corporal después de medir la estatura y el peso; muchas personas tienen sobrepeso precisamente por malos hábitos alimenticios acompañados de una vida sedentaria sin nada de actividad física, lo cual provoca altos niveles de sobrepeso. En el presente trabajo se encontró que el 100% de las mujeres evaluadas presentaron esta patología.

Según lo indica un reportaje del Diario (La Hora, 2010), la tendencia finalmente muestra su máxima expresión en la edad adulta, con afectación especial en las mujeres, 40.6% de sobrepeso y 14.6% obesidad. En este último grupo, la mitad de las mujeres que se encuentran en condiciones de pobreza sufren de exceso de peso. Finalmente, un reciente estudio no publicado de alcance nacional en adultos mayores reporta que el 59% de ellos tienen exceso de peso.

En adultos obesos o con sobrepeso son más frecuentes las complicaciones cardiovasculares y metabólicas, de hecho, se ha reconocido ampliamente el impacto de la obesidad como factor de riesgo, algo preocupante indica un artículo de Diario Extra (2019), seis de cada diez adultos en Ecuador tienen sobrepeso y obesidad. Entre las principales causas de muerte ocurridas en el 2016, se registraron las enfermedades isquémicas al corazón (10.15%) la Diabetes Mellitus (6,17 %), las enfermedades hipertensivas (4,35 %), entre otras. Al igual que la obesidad, todas estas son causadas por una mala alimentación.

En vista de todo lo anteriormente indicado que se propone la creación del programa de bailoterapia, el mismo que se encuentra en el desarrollo del presente trabajo de investigación que consta de seis planes de ejercicios como muestra del trabajo que se desarrollara con las personas interesadas en disminuir los indicadores de sobrepeso.

Propuesta

Como producto de estos hallazgos y sobre la necesidad manifiesta por parte del grupo de mujeres evaluadas, se desarrolló una planificación de ejercicios fundamentados en la bailoterapia, el mismo que constó con seis sesiones de ejercicios estructurados de una forma equitativa para lograr cumplir con el objetivo trazado que consiste en disminuir los índices de sobrepeso en la muestra objeto de estudio, con la aplicación de este programa de ejercicios aeróbicos como lo es la bailoterapia.

Además, se cumplieron los objetivos específicos que llevaron a que el presente programa de actividades físicas llegue a tener el alcance deseado.

El programa de bailoterapia tuvo una duración de dos meses en los cuales asistieron tres veces por semana. Las sesiones se desarrollaron los días Lunes, Miércoles y Viernes con una duración de 60 minutos, diseñándose una planificación para cada sesión, las cuales comprenden variados objetivos, ejercicios y ritmos a trabajar con la finalidad de alcanzar la meta propuesta que es la disminución del sobrepeso en cada una de las participantes del programa de bailoterapia.

A continuación, se detalla un ejemplo cómo quedó estructurada cada sesión de ejercicios que llevaron a que este programa de actividades llegue a tener el alcance deseado:

Sesión # 1

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		
Objetivo: Coordinar los pasos adaptados al merengue para adaptar el ritmo del cuerpo al desgaste de energía.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores y músculos de la región abdomino-lumbar. Movimientos articulares para el cuello, hombros, codos, muñeca, tronco, rodillas y tobillos. Con música disco	15 min
Parte Principal	Merengue con el paso básico hacia adelante y a los costados durante el tiempo indicado, con un receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas. Con música de baladas forever.	15 min
Observación: Esta sesión de ejercicios tuvo como finalidad la adaptación del cuerpo a un ritmo moderado de trabajo para luego ir subiendo la intensidad de manera progresiva.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		
Elaborado por: Naranjo (2019)		

Tabla # 2

Sesión # 2

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		

Objetivo: Familiarizar al grupo con los pasos básicos de la salsa a emplearse en las siguientes sesiones de bailoterapia.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores. Calentamiento combinando marcha con pasos lado a lado al ritmo de la música hip-hop.	15 min
Parte Principal	Salsa combinando varios pasos entre los que están el cruzado, adelante y atrás y hacia los costados luego un receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas. Con música instrumental.	15 min
Observación: Esta sesión de ejercicios tuvo como finalidad poner en conocimiento de las participantes los pasos básicos que se utilizaran en las posteriores sesiones de bailoterapia.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		
Elaborado por: Naranjo, Saldarriaga, Jaya, Zambrano, Olivares, Rumbea, Verdus. Año: 2019		

Tabla # 3

Sesión # 3

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		
Objetivo: Desarrollar la capacidad de coordinación y la capacidad cardiorrespiratoria con el ritmo a una intensidad moderada.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores y músculos de la región abdomino-lumbar. Movimientos articulares, calentamiento con sentadillas durante 8' para incrementar fuerza.	15 min
Parte Principal	Cumbia durante 30' con intensidad moderada, con receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas. Con música de instrumentos.	15 min
Observación: Esta sesión de ejercicios tuvo como finalidad mejorar la Coordinación, Respiración y Ritmo Cardíaco acorde al ritmo impuesto en la sesión de turno.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		
Elaborado por: Naranjo, Saldarriaga, Jaya, Zambrano, Olivares, Rumbea, Verdus. Año: 2019		

Tabla # 4

Sesión # 4

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		
Objetivo: Adaptar la capacidad cardiaca y respiratoria a los movimientos, con precisión y firmeza en la ejecución de las variables coreográficas.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores y músculos de la región abdomino-lumbar. Movimientos articulares. Calentamiento con desplazamientos laterales Con música de bachata.	15 min
Parte Principal	Salsa combinando los pasos indicados con intensidad media, con un receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas. Con música vallenato.	15 min
Observación: Esta sesión de ejercicios tuvo como finalidad la adaptación del cuerpo a las distintas respuestas fisiológicas al ejercicio de acuerdo a la combinación de los pasos.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		
Elaborado por: Naranjo, Saldarriaga, Jaya, Zambrano, Olivares, Rumbea, Verdus.		
Año: 2019		

Tabla # 5

Sesión # 5

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		
Objetivo: Incrementar la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para incidir en la quema de calorías que les permita obtener un eficiente gasto energético.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores y músculos de la región abdomino-lumbar. Movimientos articular. Calentamiento con multisaltos para mejorar fuerza y coordinación.	15 min
Parte Principal	Música electro de aerobics, combinando los pasos indicados con un receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas. Con música de balada.	15 min
Observación: Se noto una buena predisposición a las participantes en la ejecución de cada movimiento indicado, por lo que se evidencia el gasto energético requerido.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		

Elaborado por: Naranjo, Saldarriaga, Jaya, Zambrano, Olivares, Rumbea, Verdus.
Año: 2019

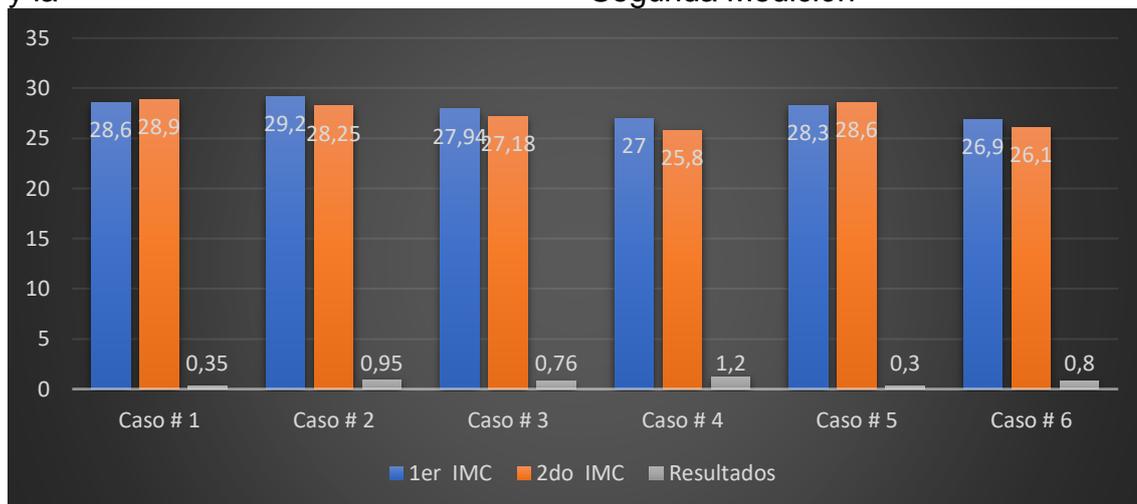
Tabla # 6

Sesión # 6

Programa de Bailoterapia		
Sesión: 1	Mes: Agosto	Duración: 60 min
Participantes: Seis mujeres.		
Materiales: Cancha de usos múltiple, Parlantes, Dispositivo con los temas musicales.		
Objetivo: Lograr el desarrollo de capacidades, incentivar el trabajo en conjunto y promover un buen estilo de vida para continuar participando en este tipo de actividades.		
División del Trabajo	Actividades	Distribución del Tiempo
Parte Inicial (Estiramiento y Calentamiento)	Estiramiento para los músculos de las extremidades superiores e inferiores y músculos de la región abdomino-lumbar. Movimientos articulares para el cuello, hombros, codos, muñeca, tronco, rodillas y tobillos. Con música disco	15 min
Parte Principal	Mezcla de ritmos musicales trabajados (Merengue, Salsa, Bachata), con un receso para la hidratación en los primeros 15 min	30 min
Parte Final (Vuelta a la Calma)	Respiración y estiramientos de los músculos que impliquen las partes trabajadas y ejercicios de relajación. Con música de bachata.	15 min
Observación: En esta sesión se ha notado que las participantes han asimilado el trabajo en relación a los pasos practicados y se espera que continúen con el proceso.		
Evaluación: Regular, Bueno, Muy Bueno, Excelente.		
Elaborado por: Naranjo, Saldarriaga, Jaya, Zambrano, Olivares, Rumbea, Verdus. Año: 2019		

Tabla # 7

Gráfico # 3 Relación entre el Índice de Masa Corporal entre la Primera y la Segunda Medición



Elaborado por: Naranjo (2019)

Discusión general de resultados

De acuerdo con los resultados iniciales de la presente investigación y los obtenidos una vez aplicado el programa de bailoterapia, el estudio comparativo del índice de masa corporal (IMC), reporto datos que indican el efecto independiente del sobrepeso, en la cual señala en la primera medición con un IMC entre 26.9 a 29.2 inicialmente, y en la evaluación de la segunda medición arrojó un IMC entre 26.1 a 28.95, en el cual se ve reflejado un espectro positivo, en relación al objetivo planteado al inicio del proceso, consecuentemente como grupo de investigadores podemos asumir que ha existido una disminución de índice de masa corporal en el 67 % de las mujeres, mientras que en el 33% de ellas mantuvo la misma escala de valores con respecto a la primera medición a las participantes en el programa de bailoterapia, lográndose cumplir en parte con el objetivo de la propuesta aplicada en este trabajo de investigación.

Por su parte caber mencionar que con la consecución de estas derivaciones se logró evitar que las mujeres estudiadas adquieran complicaciones de salud tanto cardiovasculares como metabólicas, tales como enfermedades coronarias, insuficiencia cardiaca, hipertensión arterial y diabetes, que se presentan producto del sobrepeso y un ritmo de vida sedentario.

Con los resultados obtenidos que a su vez coinciden también con lo descrito por (Valcarse 2015), en su argumentación donde plantea que, si se aplica un programa de ejercicios aeróbicos como la bailoterapia de manera sistemática y adaptada a las necesidades de las mujeres producirá cambios en el metabolismo de los hidratos de carbono y las grasas, constituyéndose en un agente movilizador de la misma, por lo tanto se mejora la utilización de estos componentes, es decir, los hidratos de carbono, ya que no se convertirán en tejido adiposo consecuentemente se puede quemar grasa de forma eficaz, y a su vez será eliminada velozmente, lo que contribuye a disminuir los índices de sobrepeso, por lo que se recomienda continuar empleando este tipo de programas para mejorar la salud y calidad de vida de las personas en general.

Conclusiones

- Se logró elaborar un programa de bailoterapia para disminuir el sobrepeso en mujeres de 48 a 52 años de edad.
- Se aplicó el programa de bailoterapia para disminuir el sobrepeso, y se alcanzó a disminuir el sobrepeso en las mujeres participantes en el mismo en el 50 % de las mismas, comparadas con la primera medición.
- Se contribuyó al cambio de los indicadores de sobrepeso en mujeres de 48 a 52 años de edad.
- Se requiere mayor tiempo para continuar disminuyendo los niveles de sobrepeso mediante el desarrollo continuo del programa de bailoterapia.

Bibliografía

Acanda y Best, A. A. (1 de Abril de 2011). <https://www.efdeportes.com>.
Obtenido de <https://www.efdeportes.com>:
<https://www.efdeportes.com/efd155/la-bailoterapia-al-ritmo-de-la-musica.htm>

Blández, J. (1996) *La investigación acción. Un reto para el profesorado* Barcelona, EditorialINDE.

Blández, J. (2000) *La investigación-acción como modelo de investigación o como modelo adaptado a grupos de trabajo*. III Simposio Internacional Universitario de Educación Física y Deporte Escolar. Conferencia Magistral. Cienfuegos, Cuba.

- Cejas, M. (9 de Mayo de 2016). *Conoce que es la bailoterapia y cuales son sus beneficios*. Obtenido de www.telemetro.com:
http://www.telemetro.com/vidayestilo/salud/Conoce-bailoterapia-beneficios_0_909209759.html
- Extra, D. (20 de Junio de 2019). Sobrepeso en Ecuador. pág. 1.
- La Hora, D. (23 de Junio de 2010). <https://www.lahora.com.ec>. Obtenido de <https://www.lahora.com.ec>:
<https://lahora.com.ec/noticia/1101051854/en>
- Lowstars. (7 de Abril de 2017). <https://www.lowstars.com/VZvO1QE8/>. Obtenido de <https://www.lowstars.com/VZvO1QE8/>:
<https://www.lowstars.com/VZvO1QE8/>
- Monsalve, B. (2013). La bailoterapia una actividad fisica para mantener el cuerpo sano. *Tesis previa la obtencion del titulo de "Licenciada en Cultura Fisica"*, 6.
- Moreno, P. (28 de Abril de 2015). <http://elmundodelabailoterapia.blogspot.com/2>. Obtenido de La combinacion perfecta entre el baile y el ejercicio:
<http://elmundodelabailoterapia.blogspot.com/2>
- ONU. (16 de Febrero de 2018). <https://www.who.int>. Recuperado el 20 de Junio de 2019, de <https://www.who.int>:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Sanitas. (14 de Agosto de 2019). *Consecuencias de la obesidad*. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/adelgazar-sobrepeso/san005082w>
- Scharll, M. (1994). La actividad deportiva en la tercera edad. En D. A, *Apuntes, cursos, conferencias, Extension Universitaria Mula y Molina de Segura Univ de Murcia*. Madrid: Paidotribo.
- SNE, .. S. (2016). *Incidencia del sobrepeso preocupante*. Ecuador.
- Troya, F. (2015). LA BAILOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS DEL ADULTO MAYOR. *Trabajo de Grado presentado para optar por el grado de Licenciada en Ciencias Educativas*, 23.
- Valcarse, M. (2015). *Efectos y Beneficios de los aerobicos*. Obtenido de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/aerobic.pdf>
- Vivas, J. (5 de Enero de 2013). *Programa de bailoterapia para el control del sobrepeso y el riesgo de obesidad*. Obtenido de Monografias.com:
<https://www.monografias.com/trabajos101/programa->

bailoterapia-control-del-sobrepeso-y-riesgo-obesidad/programa-
bailoterapia-control-del-sobrepeso-y-riesgo-

