



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física**

**Tema:** \_\_\_\_\_

**“LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO”.**

---

**AUTOR: Mayra Fernanda Cruz Vargas**

**TUTORA: Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro**

**AMBATO – ECUADOR**

**2017**

**APROVACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro, en mi calidad de tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO”**. Desarrollado por la egresada Mayra Fernanda Cruz Vargas, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. consejo directivo.



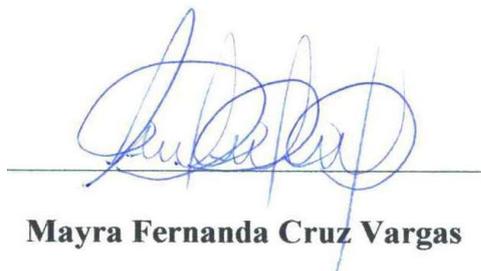
**Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro**

**C.I 180290388-8**

**TUTORA**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descrita en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad de su autor.



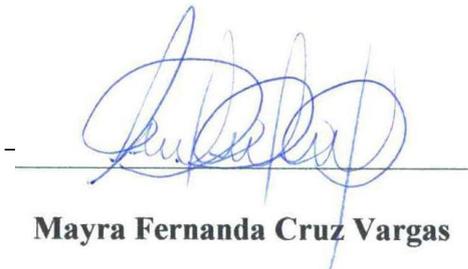
**Mayra Fernanda Cruz Vargas**

**C.I. 050335769-1**

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO”** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



**Mayra Fernanda Cruz Vargas**

**C.I. 050335769-1**

**AUTORA**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudio y de calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO”**. Presentada por la Srta. Mayra Fernanda Cruz Vargas, egresado de la carrera de Cultura Física modalidad presencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

**LA COMISIÓN**



**Lic.Mg. Ivonne Espinoza**

**MIEMBRO**



**Lic.Mg. Edgar Medina**

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor dedico este trabajo a mi hija Amy  
Valentina Núñez Cruz mi razón de vida y mi motor de  
lucha contante, a mis padres Segundo Cruz y Maruja  
Vargas por darme la vida , la educación y apoyo  
incondicional .

**MAYRA CRUZ**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar agradezco a Dios por la vida y por todas las pruebas que puso en mi camino para ser la mujer de hoy , por permitirme conocer a dos personas maravillosas que fueron mi apoyo en el trascurso de formación.

Agradezco a mis padres por la vida en apoyo moral y económico que aportaron para cumplir con uno de mis sueños profesionales.

**MAYRA CRUZ**

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Página
<b>Páginas Preliminares</b>	
P .....	i
APROVACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN: v	
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I .....	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1 Tema .....	2
1.2 Planteamiento del Problema. ....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
Árbol de Problemas.....	4
1.2.2 Análisis Crítico .....	5
2.2 Fundamentación Fisiológica.....	11
2.3 Fundamentación Legal .....	12
2.4 Categorías Fundamentales.....	14
Constelación de ideas: Variable Independiente .....	15
Constelación de ideas: Variable Dependiente .....	16
2.4.1. Conceptualización de la variable independiente .....	17
Recreación.....	19
2.5 Hipótesis.....	34

2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis .....	35
CAPITULO III .....	36
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	36
3.1 Enfoque .....	36
3.2 Modalidad Básica de la Investigación .....	36
3.3 Nivel o Tipo de Investigación .....	36
3.4 Población y muestra.....	37
3.5 Operacionalización de Variables.....	39
Variable independiente: Rumba terapia.....	39
<b>Tabla N° 2 Variable Independiente: Rumbaterapia</b> .....	39
Variable dependiente: Sedentarismo .....	40
<b>Tabla N° 3. Variable Dependiente: Sedentarismo</b> .....	40
3.6 Recolección de Información.....	41
Tabla N° 4 Recolección de la información .....	41
3.7 Procesamiento y Análisis .....	41
CAPITULO IV .....	42
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	42
4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los Estudiantes Colegio Nacional Salcedo .....	42
Tabla N° 5 Conocimiento de la Rumba Terapia .....	42
Tabla N° 6 Ha practicado Rumba Terapia .....	43
Tabla N° 7 Cuál es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia.....	44
Tabla N° 8 Los ritmos musicales son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia .....	45
Tabla N° 9 El ritmo atrae a la práctica de la Rumba Terapia .....	46
Tabla N° 10 Que es el sedentarismo .....	47
Tabla N° 11 El sedentarismo es la falta de movimiento .....	48
Tabla N° 12 La escasa actividad física aumenta el sedentarismo .....	49
Tabla N° 13 La tecnología incide en el sedentarismo.....	50
Tabla N° 14 El internet es un medio que provoca el sedentarismo .....	51
4.2. Verificación de la Hipótesis.....	52
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis .....	52
4.2.2. Nivel de Significación: .....	52
4.2.3. Descripción de la Población: .....	52
4.2.4. Cálculo de Chi Cuadrado. ....	53

4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado .....	54
Frecuencia Esperada .....	54
Calculo del Chi Cuadrado .....	55
Campana de Gauss.....	56
4.2.5 Decisión.....	56
CAPITULO V.....	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
5.1 Conclusiones .....	57
Recomendaciones.....	57
Bibliografía .....	59
ANEXOS .....	61
Encuesta Realizada.....	61
RESUMEN .....	63
SUMMARY .....	63
INTRODUCCIÓN.....	64
MATERIAL Y MÉTODO .....	67
RESULTADOS .....	69
DISCUSIÓN .....	73
CONCLUSIONES.....	74
Bibliografía .....	75

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
Tabla N° 1 Población y muestra .....	37
<b>Tabla N° 2 Variable Independiente:</b> Rumbaterapia .....	39
<b>Tabla N° 3. Variable Dependiente:</b> Sedentarismo .....	40
Tabla N° 4 Recolección de la información .....	41
Tabla N° 5 Conocimiento de la Rumba Terapia.....	42
Tabla N° 6 Ha practicado Rumba Terapia.....	43
Tabla N° 7 Cuál es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia.....	44
Tabla N° 8 Los ritmos musicales son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia.....	45
Tabla N° 9 El ritmo atrae a la práctica de la Rumba Terapia .....	46
Tabla N° 10 Que es el sedentarismo .....	47
Tabla N° 11 El sedentarismo es la falta de movimiento .....	48

Tabla N° 12 La escasa actividad física aumenta el sedentarismo .....	49
Tabla N° 13 La tecnología incide en el sedentarismo.....	50
Tabla N° 14 El internet es un medio que provoca el sedentarismo .....	51
Tabla N° 15 Descripción de la población .....	53
<b>Tabla N° 16.</b> Frecuencia Observada .....	54
<b>Tabla N° 17.</b> Frecuencia esperada.....	54
<b>Tabla N° 18.</b> Calculo del Chi cuadrado .....	55

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
Gráfico N° 1 Árbol de problema.....	4
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	14
Gráfico N° 3 Constelación de ideas Variable Independiente.....	15
Gráfico N° 4 Constelación de ideas Variable Dependiente .....	16
Gráfico N° 5 Conocimiento de la Rumba Terapia.....	42
Gráfico N° 6 Ha practicado Rumba Terapia.....	43
Gráfico N° 7 Cuál es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia.....	44
Gráfico N° 8 Los ritmos musicales son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia .....	45
Gráfico N° 9 El ritmo atrae a la práctica de la Rumba Terapia .....	46
Gráfico N° 10 Que es el sedentarismo .....	47
Gráfico N° 11 El sedentarismo es la falta de movimiento .....	48
Gráfico N° 12 La escasa actividad física aumenta el sedentarismo.....	49
Gráfico N° 13 La tecnología incide en el sedentarismo.....	50
Gráfico N° 14 El internet es un medio que provoca el sedentarismo .....	51
Gráfico N° 15 Campana de Gauss .....	56

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA: “LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO” DEL CANTON SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI.”**

**AUTOR:** Mayra Fernanda Cruz Vargas

**TUTOR:** Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de investigación está encaminado a la práctica de la Rumba Terapia con el fin de disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo. Teniendo como objetivo el dejar atrás la educación tradicional y así poder realizar actividad física mediante algo nuevo y motivador al ritmo de la música y a la vez elevar la calidad de vida en los estudiantes aportando movilidad y estado de ánimo adecuado al organismo, dando prioridad a la práctica deportiva con el fin de mantener mente y cuerpo saludable, no con un fin deportivo sino el de mejorar y elevar su calidad de vida. La Rumba Terapia es una actividad recreativa que es poco practicada en los establecimientos educativos del cantón Salcedo por lo que se ha tomado en cuenta a realizar esta investigación y así dar a conocer a las personas los grandes beneficios que aporta la práctica de la misma tanto física y emocionalmente a las personas.

**Palabras claves:** Practica, Rumba Terapia, actividad física, sedentarismo, Educación, calidad de vida.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca dos variables que son la variable independiente la Rumba Terapia y la variable Dependiente sedentarismo los mismos que son parámetros a investigar.

Estructura de la investigación realizada:

CAPITULO I.- TEMA. Contiene el desarrollo del planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, delimitación del problema, delimitación temporal, delimitación espacial, unidades de observación, interrogantes, justificación, objetivos generales y específicos.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO. Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. Incluye lo que es el enfoque, modalidad de la investigación, población y muestra, Operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. Se elabora las conclusiones y recomendaciones.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

“LA RUMBA TERAPIA EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SALCEDO”.

### **1.2 Planteamiento del Problema.**

#### **1.2.1 Contextualización**

En el Ecuador la rumba terapia es una nueva alternativa de hacer deporte y sudar, quemando calorías de forma divertida y a bajo costo. Cléber Carrera, de 28 años, experto en baile rítmico desde más de una década, afirmó que con el baile se puede quemar de mil a dos mil calorías, que representa a dos comidas diarias y ricas en grasa, es decir, que con el baile se pueden quemar calorías de un almuerzo y cena en tan solo 60 minutos de baile. De acuerdo a los estudios realizados por el Ministerio de Salud Pública, se concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de los hombres en el Ecuador sufren de sedentarismo, mientras que 8 y 9 de cada 10 escolares señalan tener un modo de vida caracterizado por la carencia de agitación o movimiento. (Castillo, 2016).

El proyecto Nacional “Ejercítate Ecuador”, es una estrategia diseñada por el Ministerio del Deporte, a través de este deporte recreacional en especial la Rumba terapia, en la Provincia de Cotopaxi se han beneficiado 30. 000

ciudadano, que en promedio mensual asisten a 40 puntos de encuentro distribuidos en 7 cantones que conforman dicha provincia. (Alarcón, 2014).

Cotopaxi se encuentra ubicada en el quinto lugar según estudios realizados por el Ministerio de Salud Pública en la que indica que en esta provincia existen aproximadamente 781 casos de fallecimiento a causa del índice elevado de sedentarismo. (Castillo, 2016).

En la investigación (Guerrero, 2013), menciona que en el Colegio Nacional Experimental Salcedo, se observó que el 50% de los estudiantes no tienen el conocimiento para ejecutar ejercicios físicos como la Rumba terapia, Gimnasia a manos libres en las clases de Cultura Física, además que el docente debe estar exigiendo a los estudiantes a que realicen la práctica deportiva programada para contribuir con la disminución del sedentarismo.

## Árbol de Problemas

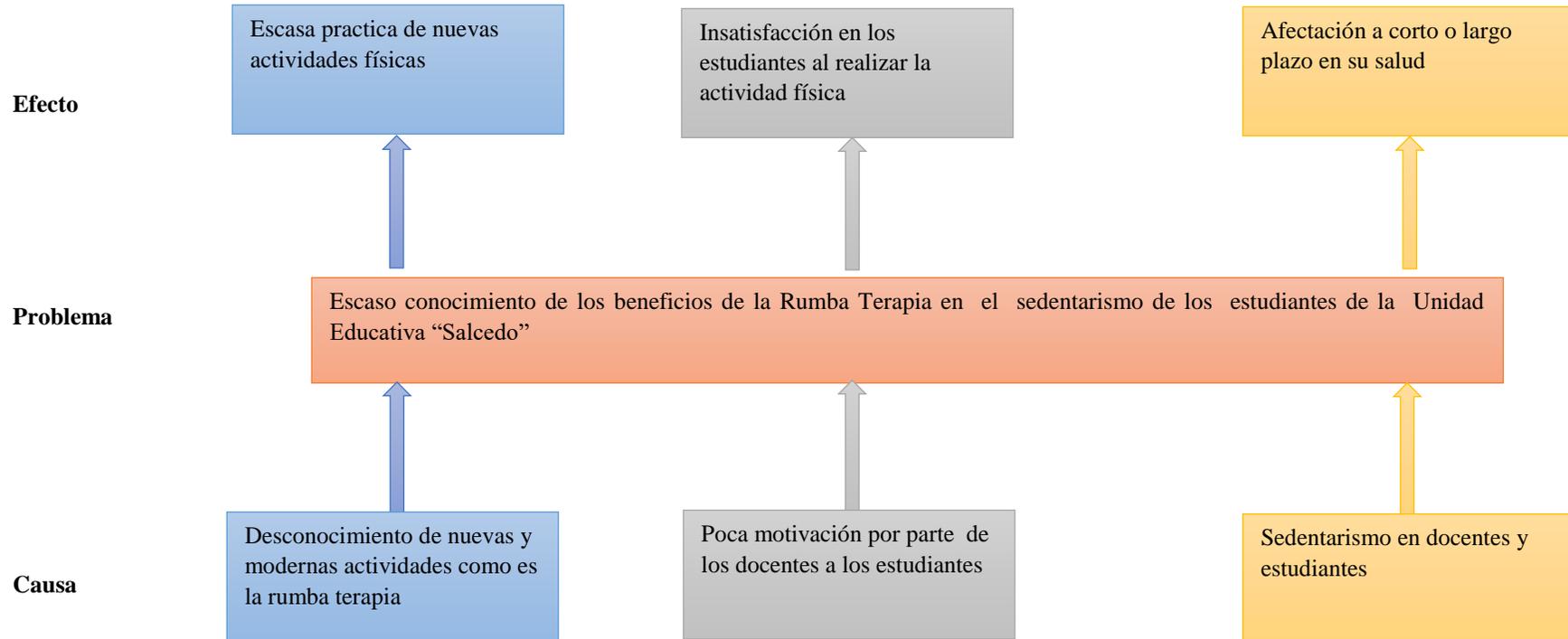


Gráfico N° 1 Árbol de problema

Elaborado por: Mayra Cruz

### **1.2.2 Análisis Crítico**

En el Cantón Salcedo los Docentes de La Unidad Educativa “Salcedo”, por diversas razones desconocen los beneficios que ofrece la práctica de la rumba terapia, el desconocimiento de estas nuevas y modernas actividades provocan desinterés, a su vez una escasa practica de las mismas, a pesar de ser una de las mejores y más relajantes actividades, una continua practica mejorara su condición física de manera saludable, aprovechando de mejor manera su tiempo libre, al mismo que le brindara un estado de confort al liberar toda la carga de energías.

En primer lugar se podría acatar la falta de motivación, por parte de los docentes a la práctica de rumba terapia por ser una actividad nueva, la cual no todos tienen conocimiento de la misma, esta práctica al ser impartida de manera incorrecta y en un estado desmotivante, provoca desinterés en los estudiantes al grado de no desear practicarlo, para ello la propuesta es fomentar la motivación de los estudiantes, no como una actividad física monótona y rutinaria sino más bien, despertando el interés en los estudiantes para que al desarrollar, sientan satisfacción con la práctica de esta actividad.

El ritmo de vida cotidiana con escasa práctica de rumba terapia u otras actividades, donde tanto docentes como estudiantes, que en la actualidad dedican más tiempo y esfuerzo a las actividades intelectuales dejando atrás toda clase de ejercicio, donde cada vez aumenta la estadística de estudiantes sedentarios que van formando el hábito equivocado, el mismo que en un futuro no muy distantes acarreará la problemática como: es la decadencia en su salud, ya que la rumba terapia se imparte como una actividad metódica, la misma que en la práctica pone todos los órganos del cuerpo en movimiento , fortaleciendo músculos y huesos.

### **1.2.3 Prognosis**

De no brindar capacitación adecuada a docentes y mejorar los conocimiento acerca de los beneficios de la Rumba Terapia como una actividad física alternativa en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”, y no presentar la correcta motivación a la práctica de esta nueva actividad, la problemática con los estudiantes sedentarios podrían aumentar, no solo empeorando sus estado físico, sino incluso en la mala utilización de tiempos y espacios libres, acarreado a emplear su tiempo en actividades erradas, por no tener una correcta instrucción de nuevas alternativas de sano esparcimiento las mismas que podrían incluso mejorar su concentración al dejar en la práctica su estresante diario vivir.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cuál es la influencia de la Rumba Terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo?

### **1.2.5 Preguntas Directrices**

¿Qué beneficios brinda la Rumba Terapia en los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo?

¿Porque es importante combatir el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo?

¿Existe algún tipo de solución para el presente problema de la Unidad Educativa Salcedo?

### **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

**Delimitación de contenidos:**

**Campo:** Educación física

**Área:** Actividad física y salud

**Aspecto:** Rumba Terapia

Sedentarismo

**Delimitación espacial:**

El presente trabajo investigativo se realizó en la Unidad Educativa Salcedo.

**Delimitación temporal:**

El trabajo de investigación se desarrolla durante el año lectivo Abril-Septiembre 2016.

**1.2 Justificación**

El **propósito** de este proyecto es mejorar la calidad de vida de los estudiantes, para reducir el sedentarismo implementando la rumba terapia como nueva alternativa de hacer actividad física con el objetivo de quemar calorías de una forma divertida, es una propuesta de baile y ritmo, la rumba terapia como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y estar fuera de forma, el hacer ejercicio físico contribuye al abandono del tiempo mal utilizado como hoy en la actualidad con el mal uso de la tecnología.

La presente investigación es de gran **interés** para toda la población sedentaria, debido a que la rumba terapia otorga grandes beneficios a quienes lo practican, además es un factor determinante para disminuir en gran medida el sedentarismo, obesidad y también para prevenir posibles enfermedades cardiovasculares conocimientos al dirigir sus clases con los jóvenes y les permita fortalecer sus cualidades físicas y desarrollen de una forma íntegra y busquen un mejoramiento en su estado físico, comprobando que la Rumba Terapia es un método eficaz anti estrés y generador de sustancias orgánicas que favorecen la homeostasis del organismo, y de esta manera se promoverá el hábito de la actividad física hacia los

estudiantes ya que les permitirá desarrollar sus potencialidades para alcanzar una buena calidad de vida especialmente en los estudiantes de la unidad educativa Salcedo.

La **importancia** debido a que la Rumba Terapia tiene mucha influencia en la salud física en los estudiantes del colegio Nacional Salcedo, ciudad de Salcedo en el que se desarrolla en una forma íntegra mediante la correcta utilización diferentes actividades a través del baile y que permitan en cada uno de los jóvenes a desarrollar todas su potencialidades eliminando la grasa corporal, al mismo tiempo el balance hormonal y la sensación de bienestar psicológico.

Los **Beneficiarios** inmediatos del proyecto de investigación a desarrollarse serán los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”. A través de la práctica regular de la Rumba Terapia se pretende influir en el comportamiento de los estudiantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez.

La presente investigación es **factible** debido a que se cuenta con el apoyo que nos brindó la institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económicos y recursos materiales para su realización de la práctica permite insertar una nueva metodología educativa en el área de cultura física con una buena estimulación y motivación en la Rumba Terapia y su influencia en la salud física de los estudiantes permitiendo mejorar su calidad de vida y combatir con el sedentarismo, y desarrollando sus cualidades físicas más que todo les

ayudara a valorar la actividad física y sus resultados se palparan en su rendimiento óptimo ya sea físicamente y psicológicamente.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar cómo influye la Rumba Terapia en el sedentarismo en la Unidad Educativa Salcedo.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar los beneficios de la Rumba terapia en los estudiantes de la unidad educativa salcedo.
- Estudiar la importancia de combatir el sedentarismo en la unidad educativa salcedo.
- Implementar algún tipo de solución para el problema planteado en los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

Revisando el repositorio digital de la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato se encontró las siguientes tesis de grado que tienen relación con el tema propuesto.

**Tema:** “LA BAILO TERAPIA Y SU INCIDENCIA EN LA MOTRICIDAD GRUESA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL MIXTA JOHN F. KENNEDY DE LA PARROQUIA LA UNIÓN, CANTÓN QUININDÉ, PROVINCIA DE ESMERALDAS”. **Autor:** Gaona Zambrano Marisol Elizabeth. **Año:** 2015.

**Conclusión:** La bailo terapia si incide en la motricidad gruesa de los niños y niñas del Primer Año de Educación Básica, de la Unidad Educativa Fiscal Mixta “John F. Kennedy” de la parroquia la Unión, cantón Quinindé, provincia Esmeraldas.

En la investigación realizada por (Elizabeth, 2015), manifiesta que es al ejecutar correctamente y continuamente la bailoterapia utilizando técnicas adecuadas, desarrollará en los niños la motricidad gruesa.

**Tema:** “EL ESTILO DE VIDA Y EL SEDENTARISMO EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRANCISCO FLOR GUSTAVO EGUEZ”. **Autor:** Núñez Puga Karina Maricela. **Año:** 2015.

**Conclusión:** Se determinó que los docentes de la Unidad Educativa “Francisco Flor Gustavo Eguez” tienen hábitos sedentarios ya que no realizan ningún tipo de actividad física planificada y regular y no reciben una guía adecuada sobre sus múltiples beneficios.

En la investigación de (Puga, 2015), manifiesta que una guía adecuada es importante, a la hora de practicar algún tipo de actividad física debido a que muchas personas desconocen los beneficios que estas otorgan.

**Tema:** “LA PRÁCTICA DE LA RUMBATERAPIA COMO APOYO PSICOLÓGICO EN LA EDUCACIÓN DE LOS JÓVENES ENTRE 13 – 18 AÑOS DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO.” **Autora:** Mónica Elizabeth Andrade Ibarra. **Año:** 2013.

**Conclusión:** Determinamos que la rumba terapia influye como apoyo psicológico en la educación de los jóvenes de entre 13 y 18 años en el Colegio experimental Ambato ya que su práctica les ayudara a despejar su mente y mejorar su estado físico.

Mediante la investigación de (Ibarra, 2013), menciona que la rumbaterapia es un factor psicológico porque al practicar esta actividad mejora su estado físico, además le permite al practicante despejar la mente dando como resultado una mejor calidad de vida.

## **2.2 Fundamentación Fisiológica**

Esta investigación se basa en un paradigma crítico - propositivo Gutiérrez (1998), una investigación es crítica cuando el saber filosófico es reflexivo, es decir que tiene como valla enigma el dogmatismo, es propositiva creadora y revolucionaria porque está enfocado a cumplir ideales reales dentro de la sociedad. Es por eso que en esta

investigación orientamos el enfoque crítico a la realidad del estudiante sedentario del colegio “Salcedo”, y el enfoque propositivo enfocado a la disminución del sedentarismo de los estudiantes, mediante sesiones planificadas de rumba terapia, teniendo como resultado el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

### **2.3 Fundamentación Legal**

#### **LEY DEL DEPORTE**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

#### **SECCIÓN SEXTA: Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El estado garantizar a los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades.

#### **LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales y,
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

## 2.4 Categorías Fundamentales

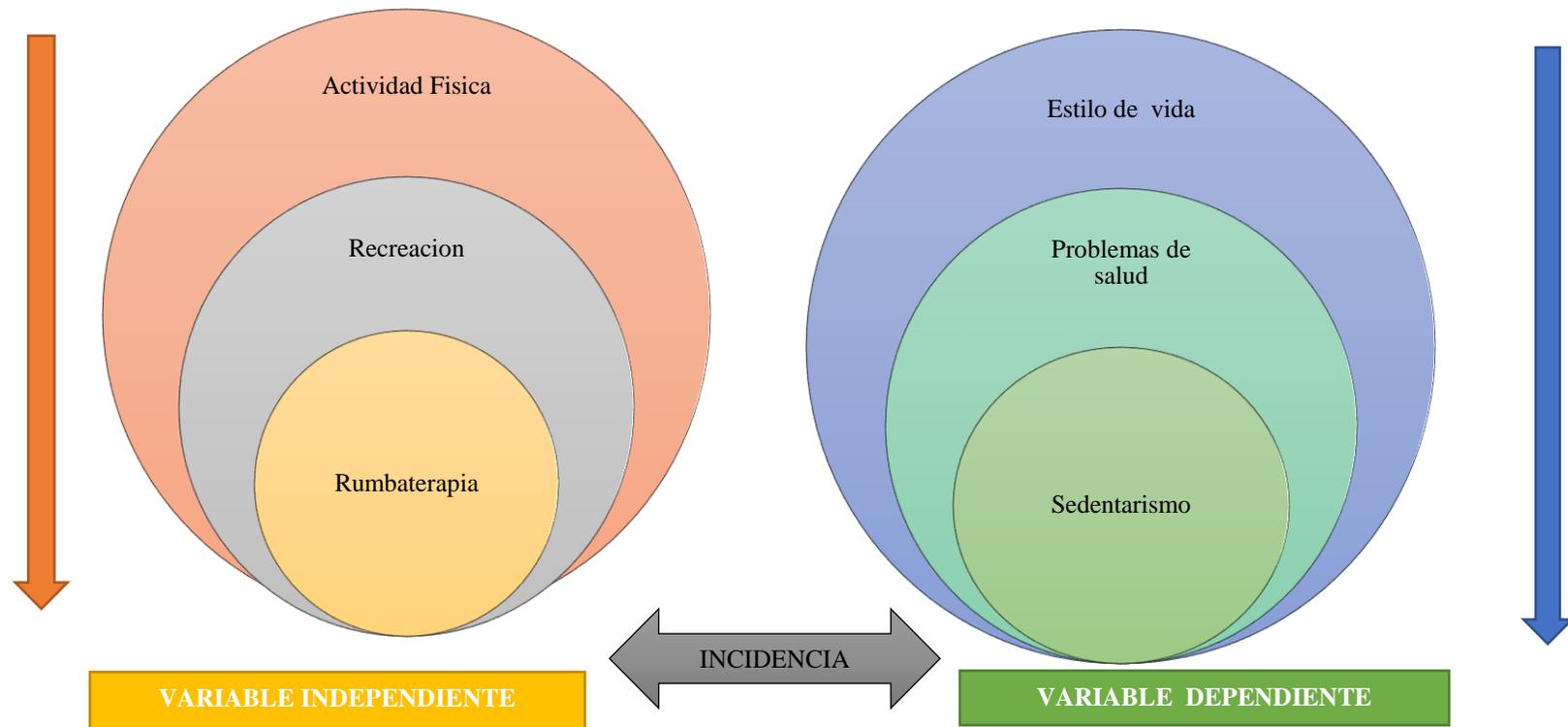
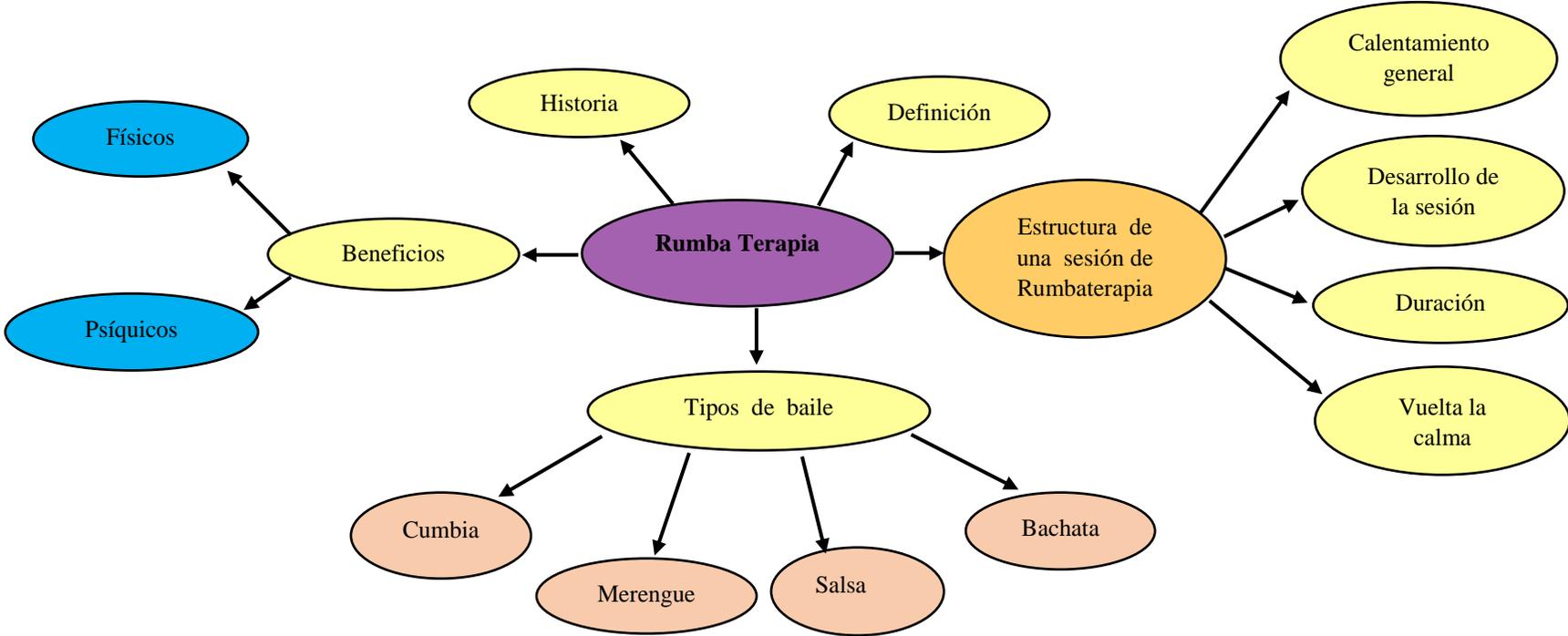


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales

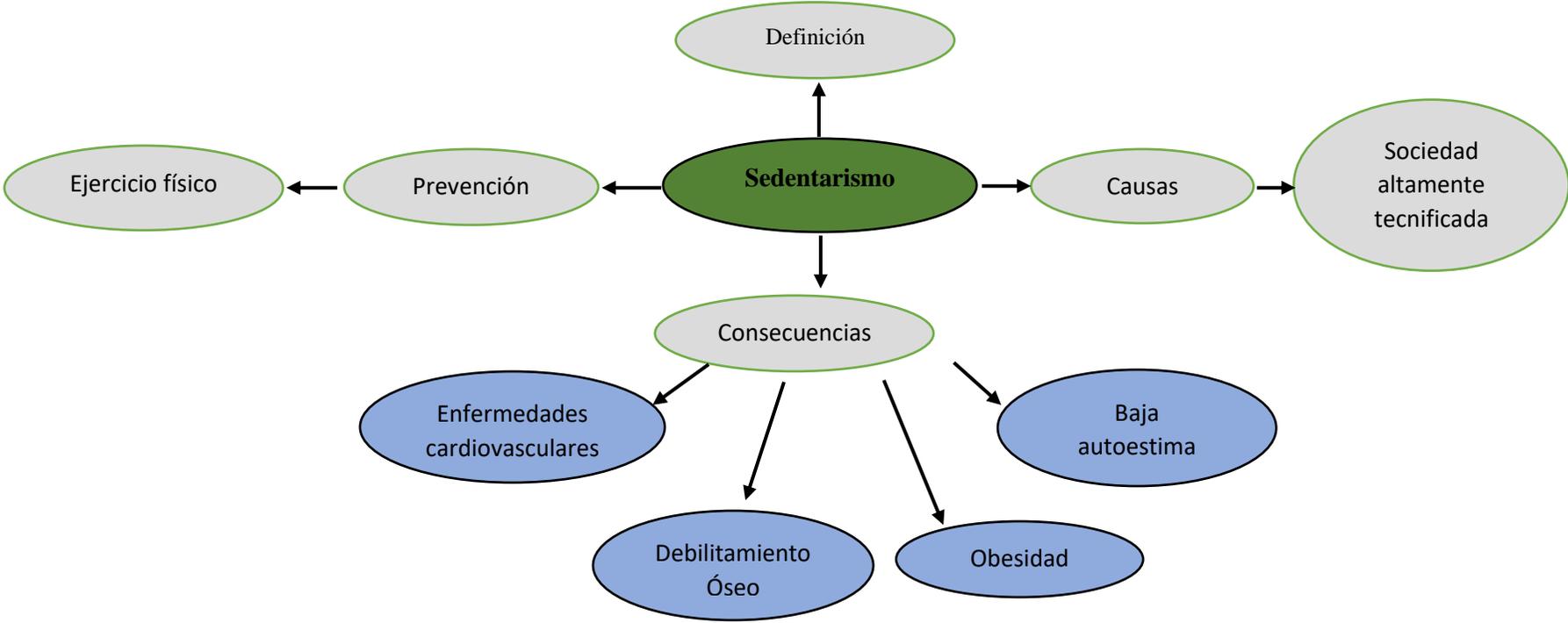
Elaborado por: Mayra Cruz

**Constelación de ideas: Variable Independiente**



**Gráfico N° 3** Constelación de ideas Variable Independiente  
Elaborado por: Mayra Cruz

**Constelación de ideas: Variable Dependiente**



**Gráfico N° 4** Constelación de ideas Variable Dependiente  
Elaborado por: Mayra Cruz

### **2.4.1. Conceptualización de la variable independiente**

#### **Actividad física**

##### **Definición**

Actividad física son las actividades que necesitan del esfuerzo físico corporal, es por eso que Stensaasen (2012), la define como “Una diversidad de ejercicios que permiten una relajación satisfactoria, para alcanzar a la ejecución de habilidades y destrezas que tienen una estructuración compleja.”

La actividad física la podemos clasificar por etapas debido a que es importante conocer las etapas de la vida del ser humano, es por eso que en la etapa inicial la actividad física que más sobresalta es el juego, durante la juventud o adolescencia es el deporte, finalmente en la etapa de adultez se combinan diferentes actividades o experiencias que permiten el desarrollo físico y mental. También decimos que la actividad física y ejercicio físico están interrelacionadas, porque al realizar un ejercicio físico esta forma parte de la actividad física, por lo contrario al ejecutar una actividad física no necesariamente es un ejercicio físico. En conclusión tanto la actividad física como el ejercicio físico contribuyen al desarrollo de aptitudes físicas y motrices.

##### **Terminología sobre la actividad física**

La actividad física está relacionada constante mente con conceptos intercambiales ya que se la acción, producida por la contracción del musculo.

El ejercicio es el movimiento corporal la acción de una actividad ya sea está planificada, estimulada o repetitiva con la finalidad de mantener los componentes de la actividad física. Las características se dividen en dos componentes relacionados, con la salud y desarrollo de destrezas. (Sanchez, 2014).

## **Efectos que ocasiona la actividad física**

Entre los efectos de la actividad física tenemos varios que nos ayudan a disminuir:

- El grado de niveles de colesterol y triglicéridos
- El riesgo a padecer infartos.
- El sobrepeso
- La tensión arterial
- La frecuencia cardiaca
- El sedentarismo.
- Infarto cardiaco.
- Hígado graso.
- Diabetes.
- Artrosis.

Además los efectos de la actividad física nos ayudan en el aumento de:

- Aumenta el tamaño de los vasos sanguíneos.
- Mejora la eficiencia miocardia.
- El volumen sanguíneo y la masa de eritrocitos
- La capacidad de extracción de exigencia nivel muscular
- La hormona del crecimiento
- La función tiroidea. (Montero, 1999).

## **Componentes de la condición física con la salud**

- Tolerancia cardiovascular: en donde los sistemas circulatorios y respiratorios se encargan proveer el oxígeno durante toda la actividad.
- Composición corporal: es todo lo relacionado con huesos, musculo, grasas y partes del cuerpo.

- Fuerza muscular: son capacidades que desarrollar el musculo para ejecutar fuerza.
- Flexibilidad: Es la Acción que realiza el musculo en sus articulaciones.

### **Componentes relacionados con las destrezas**

- Coordinación: son acciones en las cuales se usan los sentidos señoriales y visuales.
- Potencia: acción en la cual se trabaja alta media, baja, intensidad.
- Tiempo de reacción: la acción trascurrida, en la estimulación de la ejecución de la reacción.
- Equilibrio: la inmovilidad del cuerpo en la que se encuentra sentado o a la ves en movimiento (Sanchez, 2014)

## **Recreación**

### **Definición**

Desde el principio de los tiempos el ser humano ha estado sometido a distintos tipos de presión en diversas actividades, y con el pasar de los años estas han originado que los individuos sientan cansancio y desanimo. Debido a este problema los individuos han buscado alternativas para librarse de las presiones que aquejan diariamente y darse tiempo y espacio en la cual se pueda disfrutar y descansar.

La Recreación es la manera positiva de los individuos que buscan el progreso de la vida a través de actividades, con el afán de alcanzar un equilibrio biológico y social, dando este como resultado una óptima salud y una calidad de vida excelente.

Otra definición de recreación es toda la acción, actividad o experiencia placentera que favorecen al desarrollo íntegro del individuo involucrado, que son realizadas en el tiempo libre y sobretodo de manera voluntaria.

La Real Academia Española precisa a la recreación como una acción para recrearnos obteniendo efectos positivos como aliviar el cansancio físico y psicológico. Investigaciones anteriores han demostrado que la recreación es importante en los niños debido a que aprenden de mejor forma sin estar sujetos a presiones.

En conclusión, es importante saber que la recreación es voluntaria, además cada individuo es diferente y por lo tanto puede realizar actividades recreativas conforme lo crea necesario. Además cabe mencionar que son diversas las actividades con las cuales los seres humanos podemos recrearnos entre estas tenemos la práctica de disciplinas deportivas, la música, artes, entre otras.

### **La importancia de la recreación**

La recreación tiene gran importancia en el ser humano debido a que si se lo realiza de forma adecuada esta puede contribuir con ciertos beneficios como:

- Desarrollar el equilibrio en actividades diarias para de esta forma prevenir la muerte prematura.
- Brinda mayor animo en la vida de los individuos-
- Ayuda en el desarrollo físico.
- Impulsa a la integración de la sociedad.
- Establece vínculos de cooperación y trabajo en equipo.
- Permite el buen uso del tiempo libre.
- Permite expresarnos e identificarnos a través de actividades.
- Brinda buenos hábitos morales.
- Favorece a la dicha humana.
- Estimula la creatividad.

- Mejora relaciones sociales
- Fomenta la creatividad. (Mayora, 2016).

## **Rumba terapia**

### **Historia**

La Rumbaterapia nace en Europa es una tendencia nueva y moderna de realizar actividad física, esta alternativa cada día crece más es por eso que la Rumbaterapia se ha extendido a diversos países en todo el mundo, pero es más practicado en los países de Latinoamérica. Con la práctica de Rumbaterapia se da a conocer las diferentes culturas de los diferentes países en los que se practica, y la manera de transmitir su cultura es la expresión corporal debido a que utilizan géneros musical propios y extranjeros.

En la clase de Rumbaterapia se realiza todo tipo de movimientos aeróbicos en los que participan todas las partes del cuerpo, y para su realización se combinan diferentes géneros musicales. (Morales, 2016).

**Definición:** En la investigación realizada por (Ibarra, 2013), menciona que la Rumbaterapia “Es la mejora de la condición física a través de la energía del baile a diferentes ritmos, además es una tendencia nueva de actividad física que está en auge en nuestra sociedad.” La cantidad de personas que acuden a la práctica de la Rumbaterapia cada día está en aumento debido a que al practicarlo se liberan del estrés además que moldean su figura previniendo y reduciendo la obesidad.

La Rumbaterapia se realiza en los gimnasios, parque y se lo ejecuta mediante una diversidad de géneros musicales bailables, logrando óptimos resultados en las personas que practican. Es por eso que decimos que la Rumbaterapia está

relacionada entre la música y el cuerpo, porque favorece la estabilidad emocional y también mejora la autoestima y la motivación.

### **Estructura de una sesión de Rumbaterapia**

Para impartir una sesión de Rumbaterapia se requiere de varios componentes como:

#### **Calentamiento general**

El calentamiento general es importante previo a la realización de cualquier actividad física, este está constituido por ejercicios físicos que preparan al deportista psicofísica y motriz mente ante una práctica deportiva, además de que es un factor determinante para prevenir lesiones.

El objetivo del calentamiento según Weineck (1998), es “Armonizar el conjunto de sistemas funcionales que son determinantes en la capacidad del rendimiento deportivo.”

Entonces el entrenamiento general predispone al cuerpo a la realización de una práctica deportiva, o cualquier tipo de actividad física. Para una sesión de Rumbaterapia el calentamiento general se ejecutara en un tiempo de 10 a 15 minutos, previo a la práctica. (Vargas, 2007).

En el calentamiento se realizaran tres tipos de movimientos diferentes

- Específicos
- Globales
- Estiramientos

Estos movimientos permitirán obtener un correcto calentamiento permitiendo circular el flujo sanguíneo a los músculos, de un estado en reposo a un estado aeróbico, a la vez dada la acción la frecuencia cardíaca se va movilizando ligamentos y tendones que se van cobrando elasticidad, de esto se puede concluir

que el calentamiento es indispensable para la prevención de lesiones. (Albaladejo, 2016)

### **Desarrollo de la sesión de Rumbaterapia**

El desarrollo de una sesión de Rumbaterapia normalmente oscila entre 30 y 45 minutos, y consiste en bailar diferentes ritmos musicales con el fin de quemar calorías y fortalecer el sistema musculoesquelético de manera eficaz y sobretodo divertida. Para el desarrollo de la práctica los pasos a utilizar vendrán dados por el instructor que ha preparado la sesión de Rumbaterapia, normalmente los pasos a utilizar son siempre los básicos de cualquier género musical, además vale la pena mencionar que los resultados dependerá de la dedicación y perseverancia de la población involucrada y también esta terapia no tiene contraindicación debido a que cada practicante podrá realizar dicha actividad de acuerdo a su capacidad.

### **Duración de una sesión de Rumbaterapia**

La duración normal de una sesión total de Rumbaterapia que abarca calentamiento general, desarrollo de la clase, y vuelta la calma se estima aproximadamente 60 minutos. (Veronica, 2016).

### **Vuelta la calma**

Tras una sesión de Rumbaterapia es necesario realizar la vuelta la calma esta consiste en seguir ejercitándose pero de una manera menos intensa, lo recomendable al terminar el desarrollo de la sesión de Rumbaterapia es realizar ejercicios de estiramiento, relajación y ejercicios de respiración. Debido a que la actividad ligera frena la acumulación de la sangre en las extremidades, previniendo posibles desmayos.

La vuelta la calma es indispensable en la recuperación del deportista por lo que es necesario también conocer que los ejercicios de estiramiento tienden a reducir y prevenir posibles calambres y también inflamaciones musculares. (Heyward, 2001).

### **Música**

Es la esencia de una coreografía, la música inspira a tener una clase divertida y motivante es un elemento necesario para la ejecución de nuestra actividad creativa, el tipo de música que se elija para las coreografías nos darán resultados distintos en cada clase, lo primero que se aprecia es su ritmo y los movimientos irán variando constantemente. (Albaladejo, 2016).

### **Tipos de baile**

Los tipos de baile, ritmos o géneros musicales son necesarios a la hora de realizar Rumbaterapia entre los más destacados tenemos los siguientes:

#### **Bachata**

El género de la bachata en la mayoría de sus teorías coincide que tiene su origen en la República Dominicana, también existe hipótesis que señalan que la bachata es propio de Santiago de los Caballeros en Cuba. Hoy en día la bachata es un género embajador de la República Dominicana.

La palabra bachata significa Fiesta, comida y música. El contenido de la letra en la bachata habla acerca de amor y decepciones amorosas, por su contenido melancólico se les denominan canciones de amargue.

La bachata es uno de los bailes más recientes además que es un baile muy popular, consiste en el rebote de cadera al final del compás cuatro por cuatro, es un baile de pareja y se caracteriza por la cercanía que existe entre ellos, sus pasos son sencillos

y en la actualidad muchos amantes de ritmos latinos se inclinan por este tipo de baile.

### **Salsa**

El género salsa es música afrocaribeña propias de Cuba y Puerto Rico, pero este tipo de género nace en New York en los años 60 y 70. Hoy por hoy la salsa se comprende como música afrocaribeñaailable, además el género salsa contiene otros ritmos como el merengue, bomba y Guaganco, debido a que comparten sus orígenes.

A lo largo del siglo pasado la salsa se ha extendido a países latinoamericanos como Venezuela, Colombia, cabe decir que la salsa es un ritmo sabroso y viene acompañada del baile. El paso básico de la salsa se lo realiza en tres tiempos del compás musical, y en el cuarto tiempo se realiza una pausa, en ese tiempo no se ejecuta ningún paso, estos pasos mencionados se repiten de manera inversa en el segundo compás. (SERRANO, 2010).

### **Merengue**

El merengue es un ritmo muy rápido y divertido, es el género musical más popular de República Dominicana, este género tiene su origen en la era colonial tras la segunda mitad del siglo XIX. Este género musical también era conocido con el nombre de Perico ripiao. Además se dice que el merengue tiene raíces africanas.

La característica de este géneroailable se debe a que la pareja permanece entrelazados y se desplazan lateralmente en compases de dos por cuatro o también en cuatro por cuatro. (Güira, 2016).

## **Cumbia**

El género musical cumbia es el género más representativo de Colombia, es reconocido por su carácter trimétrico, lo que significa que está compuesto por tres culturas que son la negra Africana, la indígena y la blanca.

Cada una de estas culturas apporto estructuras rítmicas, la raza negra apporto instrumento musicales de percusión así tenemos entre ellos los tambores, la raza indígena apporto con flautas y la mediodía, mientras que la raza blanca contribuyo con variantes melódicas y la estructuración de coreografías y la vestimenta. (Cruz., 2016).

## **Beneficios**

La Rumbaterapia es una actividad aeróbica que requiere de oxígeno, esta se enfoca principalmente al mejoramiento de la habilidad, fuerza y resistencia. Por lo tanto se considera al ejercicio aeróbico el más óptimo para lograr beneficios en los practicantes. (Pérez N. P., 2013).

Cada estilo de baile fortalece diferentes zonas musculares, mediante la práctica de movimientos repetitivos, la práctica de Rumba Terapia por medio de sus coreografías , permite desarrollar firmeza para realizar actividad durante varios períodos, los estilos de baile ayudan a fortalecer el sistema musculoso los ritmos musicales por sus distintas caracterizaciones ya sea salsa baile de salón , bachata, reggaetón, no importa el tipo de ritmo al utilizar además de obtener beneficios aeróbicos , se obtiene beneficios emocionales y mentales aportando así a la actividad social.

## **Beneficios físicos**

En la investigación de (Oyaque, 2016), menciona que entre los beneficios que otorga la práctica de la Rumbaterapia tenemos:

- Mayor tonificación muscular.
- Fortalecimiento de huesos.
- Mejoramiento de postura.
- Incremento de la capacidad respiratoria.
- Mayor resistencia aeróbica.
- Déficit de tensión nerviosa.
- Desarrollo de la coordinación en movimientos.
- Disminución del sobrepeso.
- Permite reducir sustancias tóxicas del cuerpo.
- Ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
- Normaliza la tensión muscular.
- Disminución de la presión arterial.

## **Beneficios Psíquicos**

- Brinda seguridad propia al conseguir resultados óptimos.
- Disminuye los niveles de estrés, ansiedad y depresión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Facilita la integración en la sociedad.
- Desarrolla autocontrol y disciplinas.
- Conserva el cerebro en forma, ayudando a su concentración.
- Mejora los reflejos.

En conclusión la práctica de la Rumbaterapia es un medio motivacional debido a que las personas que practican se divierten y además consiguen beneficios notables para la salud y la mejora de la calidad de vida.

### **Estilo de vida**

El estilo de vida está íntimamente relacionado con las ciencias médicas a partir de la segunda mitad del siglo XX. El estilo de vida depende estrictamente del medio en el que vivimos, otros factores que también intervienen en el estilo de vida son las condiciones de vida y el trabajo que realizamos, estos factores son importantes a la hora de promover una mejor calidad de vida, debido a que contribuyen en el proceso de salud – enfermedad.

El estilo de vida se lo vive de manera individual, en otras palabras es la manera como lleva su vida cada persona en el entorno social. Además es necesario señalar que cada núcleo familiar lleva consigo un estilo de vida propio, que determinará una adecuada o deficiente calidad de vida.

Las actividades diarias conjuntamente con el estilo de vida son factores que intervienen directamente en la salud y enfermedad del individuo. Las actividades diarias como el trabajo, la alimentación, vida sexual, la práctica deportiva nos pueden ocasionar bienestar o perjuicio en nuestra vida.

En la sociedad actual la calidad de vida se ve muy afectada y se constituye una problemática a nivel mundial, pero lo más importante de esto es conocer que dicha problemática ha afectado directamente a la salud del ser humano. En los países desarrollados es común observar factores que perjudican el estilo de vida, estos factores pueden ser la violencia, las drogas y el alcoholismo. Pero así como existen factores que perjudican el estilo de vida en los países desarrollados, así también

existen en los países subdesarrollados entre estos tenemos la inseguridad social, la desnutrición, falta de empleo, déficit de higiene, todos estos factores ocasionan un nivel de estrés así como también enfermedades degenerativas.

En conclusión el estilo de vida depende del entorno en que vivimos y de las posibilidades socio económicas, además es importante alimentarnos adecuadamente, realizar actividad física, para llevar un estilo de vida saludable. (González, 2004).

### **Problemas de la salud**

Es necesario conocer los problemas de salud que podemos adquirir sobre todo al no realizar actividad física, entre estos tenemos tendencia a adquirir enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon y cáncer de mama, estrés, depresión. (Jacoby, Bull, & Neiman, 2003).

Los problemas más comunes que aqueja la salud y los síntomas psicosociales al no realizar actividad física y llevar una vida sedentaria pueden ser el estrés, estado de ánimo y apoyo social.

### **El estrés, estado de ánimo y apoyo social**

El estrés afecta directamente el bienestar y la salud de la personas, afectando el funcionamiento fisiológico e inmunológico, este a su vez puede afectar los estados emocionales y puede acrecentar la tendencia a los problemas de salud ya sea físicos o mentales. Además cabe decir que los estados de ánimo negativo y prolongado ocasionan en las personas mayor tendencia a adquirir enfermedades.

Entonces el estado de ánimo negativo, la depresión y la ansiedad están íntimamente relacionados con el estrés y son perjudiciales para la salud del ser humano.

Por otra parte el apoyo social juega un papel importante en la prevención de la salud, es por eso que se denomina un sentimiento de ser estimado por otras personas y formar parte de un vínculo social, esto ocasiona o da como resultado el bienestar en la salud.

El papel primordial del apoyo social en situaciones de estrés, es importante debido a que interviene benéficamente, y ayuda a las personas estresadas a afrontar esta situación de manera positiva, siendo este un factor determinante a la hora de contrarrestar el estrés. (Barra, Cerna, Kramm, & Véliz., 2006).

### **Sedentarismo**

Se considera sedentaria a las personas que no realicen cualquier actividad física, para la prevención de distas patologías. Para evitar hay que realizar ejercicios que abarcan las condiciones cardio respiratorias , metabólicas , condición muscular ,esquelética los cales requieren ejercicios de intensidad leve o moderada las actividades o serie de ejercicios debe ser ejecutadas tres veces por semana de forma continua al menos 30 minutos y a un porcentaje establecido indicado acorde al estado de salud o edad todo esto debe ir acompañado del criterio de un especialista en esta área.

Un aspecto importante el medico valora a cada paciente para valorar el grado de actividad física que deberá realizar durante el trabajo . (Sandoval, 2016)

### **Definición**

Primeramente es necesario indicar que el sedentarismo da como resultado los problemas de la salud que sufre el ser humano. Es por eso que establecemos la siguiente definición “Sedentarismo es la ausencia de toda actividad fisica”, la

población que no realiza actividad física y más bien destina su tiempo al ocio, es considerada sedentaria.

El impacto que origina el sedentarismo en la población es muy importante, porque este provoca un sin número de alteraciones en la salud, así tenemos la más común en la actualidad la cual es la obesidad o sobrepeso.

Los factores que intervienen en la actualidad para llevar una vida sedentaria son los avances tecnológicos como las redes sociales, la televisión, juegos electrónicos. Dichos factores se han involucrado directamente en la población y en el mundo, llegando inclusive a que el ser humano se vuelva dependiente de estos factores, dejando a un lado la práctica de la actividad física. (Bravo, 2009).

### **Causas del sedentarismo**

Las causas del sedentarismo son diversas y dependen del ambiente en el cual nos desenvolvemos, así entonces tenemos por ejemplo el escaso tiempo debido al trabajo, el mal uso del tiempo libre pero en la actualidad una causa primordial del sedentarismo es la tecnología.

### **Sociedad altamente tecnificada**

Entendemos por tecnología a los “Sistemas tecnológicos que evolucionan de manera gradual, creando un desarrollo tecnológico”, además la tecnología es un factor determinante en cuanto al cambio social. Hoy en día nos encontramos en una sociedad altamente técnica y automatizada esto se debe a la unión de la informática y tecnología.

La causa primordial del sedentarismo es el desarrollo tecnológico, debido a que estos inciden en la vida de la sociedad, además estos avances tecnológicos se tiende a ocupar en el tiempo libre, entre estos tenemos:

- El uso del internet, redes sociales.
- Los videojuegos
- El teléfono celular
- La televisión.

Estos factores pueden resultar convenientes y necesarios pero a medida que nos volvemos dependientes de estos pueden ser perjudiciales para la salud, porque al utilizar todo el tiempo estos artículos nos resta el tiempo para realizar algún tipo de actividad física. (Carballo, 1992).

### **Consecuencias**

#### **Baja autoestima**

El ejercicio físico incide en gran parte en la autoestima de la persona, debido a que al ejercitarse de manera adecuada y continua va a desarrollar habilidades, contrarrestar enfermedades y estéticamente se va a ver de mejor forma, trayendo consigo la seguridad propia de la persona. Mientras que con el sedentarismo es todo lo contrario, porque una persona sedentaria todo el tiempo esta desanimada y se cansa rápidamente al realizar algún ligero ejercicio, también no se sienten satisfechos con su esquema corporal y por ende se sientes inseguros incluso se tiende a alejar de la sociedad en la cual se desenvuelven todo esto se denomina baja autoestima.

#### **Obesidad**

En el mundo actual la obesidad o sobrepeso tiene índices muy elevados por falta de actividad física, es por eso que se recomienda realizar actividad física o mantenerse activo debido a que esto reduce y previene en gran medida la obesidad.

Al realizar actividad física nuestro organismo quema calorías y grasas que no requiere nuestro cuerpo, entonces si un individuo es sedentario e ingiere más calorías que su cuerpo requiere, obviamente se verá reflejado en el aumento del peso corporal.

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasas, es decir que las reservas de energía se incrementan hasta un punto de vista, donde se producen complicaciones en ciertas condiciones, produciendo enfermedades que conllevan a la muerte.

### **Debilitamiento Óseo**

La actividad física es eficaz e influye directamente sobre los huesos fortaleciéndolos y previniendo fracturas, además desarrolla diversas funciones motrices para prevenir riesgos de caídas.

El dolor postural se debe principalmente al debilitamiento o deterioro del sistema óseo. La falta de actividad física trae como consecuencia el debilitamiento tanto de los músculos como de los huesos, lo que ocasiona ser más propensos a la adquisición de la Osteoporosis.

Entonces debido a la pérdida de fuerza en los músculos puede ocasionar dolor en las articulaciones y también corremos el riesgo de sufrir fracturas. (Pérez C. , 2016).

### **Prevención del sedentarismo**

El factor principal para prevenir el sedentarismo es la realización de actividad física. Es por eso que debemos mantenernos activos desde la infancia y a lo largo de toda la vida, de esta forma podemos clasificar la prevención del sedentarismo por edades.

- En niños y adolescentes (5 a 17 años)

Realizar una hora diaria de actividad física, estos pueden ser al momento de jugar o practicar una disciplina deportiva, o en las clases de educación física, es importante saber que la realización de estos debe ser moderado y de tipo aeróbico, y se recomienda practicarlo mínimo tres veces a la semana.

- En adultos (18 a 64 años)

Realizar actividades de carácter recreativo y que estos contengan una serie de movimientos, también pueden realizar actividades domésticas, prácticas deportivas o acatarse a un programa de entrenamiento. El tiempo estimado para la realización de estas actividades es de 150 minutos por semana a intensidad moderada, y si se realiza actividades aeróbicas es recomendable 75 minutos por semana.

- En la tercera edad (mayores de 65 años)

Las actividades que se realizan son moderadas, y hay que adaptarlas a las capacidades y condiciones de las personas, estas actividades pueden ser las tareas domésticas como la jardinería, dar paseos cortos, realizar desplazamientos a pie y movimientos o actividades leves. Se recomienda realizar tres o más veces a la semana, es importante debido a que estas actividades mejoran el equilibrio y por ende previenen posibles caídas. (WebConsultas Healthcare., 2016).

## **2.5 Hipótesis**

***H<sub>i</sub>***: La Rumba Terapia Si incide en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.

***H<sub>o</sub>***: La Rumba Terapia No incide en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.

## **2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis**

### **Variable independiente**

La Rumba Terapia

### **Variable dependiente**

Sedentarismo

## CAPITULO III

### METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Enfoque

El presente trabajo investigativo tendrá un enfoque cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo debido a que utiliza datos numéricos, estadísticos y confiables para comprobar o rechazar la hipótesis, y es cualitativo porque usa la semántica y utiliza datos textuales y detallados de lo observado de la realidad social estudiada. Rodríguez (2011).

#### 3.2 Modalidad Básica de la Investigación

Las modalidades que se utilizaron dentro de la investigación son las siguientes:

**Investigación bibliográfico-documental:** Debido a que acudimos a fuentes de información que nos permitió ampliar y profundizar en conceptualizaciones y criterios fundamentales para fijar la investigación.

**Investigación de campo:** Debido a que asistimos al lugar de los hechos, mismo donde se desarrolla el fenómeno en estudio.

#### 3.3 Nivel o Tipo de Investigación

La presente investigación estará delimitada dentro del nivel exploratorio porque tiene como finalidad dar un tratamiento estadístico a la muestra recogida, también será descriptiva debido a que recopilaremos información que nos permitirá conocer características acerca del nudo problemático, y como último nivel tendremos la asociación de variables, debido a que parte del análisis de datos para establecer la relación entre las mismas.

### 3.4 Población y muestra

La población total a estudiar es de 1500, es por eso que tomaremos una muestra para facilitar la investigación, que obtendremos mediante la siguiente formula:

n=Muestra

N=Población

K=Confiability

E= Error

P=Personas con características de estudio

q=Personas que no tienen la característica de estudio

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{e^2 (N - 1) + k^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1,28^2 * 0,5 * 0,5 * 1500}{0,08^2 (1500 - 1) + 1,28^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{1,63 * 0,5 * 0,5 * 1500}{0,0064 (1500) + 1,63 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{614,4}{10,0032}$$

$$n = 61$$

POBLACION	NUMERO	PORCENTAJE
Estudiantes Colegio Nacional Salcedo	61	100 %
Total	61	100 %

Tabla N° 1 Población y muestra

Elaborado por: Mayra Cruz

Una vez aplicada la formula, conocemos que el total de la población es de 61 personas que es una población finita, debido a que conocemos con exactitud la cantidad de elementos que tiene la misma.

### 3.5 Operacionalización de Variables

#### Variable independiente: Rumba terapia

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
La Rumba Terapia es la fusión de bailes y ejercicios para quienes buscan reducir medidas, tonificar músculos y mejorar el estado físico a través del baile.	<p>bailes</p> <p>ejercicios</p> <p>Estado físico</p>	<p>Salsa Cumbia Reguetón</p> <p>Aeróbicos Movimientos corporales</p> <p>Resistencia</p>	<p>¿Conoce usted que es la rumba terapia?</p> <p>Usted ha practicado Rumba Terapia?</p> <p>¿Considera usted que la rumba terapia es un ejercicio aeróbico?</p> <p>Considera usted que la rumba terapia desarrolla movimientos corporales?</p> <p>¿Cree que al realizar rumba terapia mejora la resistencia aeróbica?</p>	<p>Encuesta Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 2** Variable Independiente: Rumba terapia  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

**Variable dependiente: Sedentarismo**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p>El sedentarismo es la escasa actividad física es una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.</p>	<p>Sedentarismo</p> <p>Actividad física</p> <p>Tecnología</p>	<p>Falta de movimiento</p> <p>escaza</p> <p>El internet</p> <p>La televisión</p> <p>Los video juegos</p>	<p>¿Conoce usted que es el sedentarismo?</p> <p>¿Considera usted que el sedentarismo es la falta de movimiento?</p> <p>¿Piensa usted que la escasa actividad física aumenta el sedentarismo?</p> <p>¿Cree usted que la tecnología incide en el sedentarismo?</p> <p>¿Piensa usted que el internet es un medio que provoca el sedentarismo?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 3. Variable Dependiente:** Sedentarismo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### 3.6 Recolección de Información

Preguntas básicas	Explicación
¿Para qué?	Estudiar la Rumba Terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.
¿A quiénes?	A los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.
¿Quién?	Mayra Fernanda Cruz Vargas
¿Sobre qué aspectos?	La Rumba Terapia en el Sedentarismo
¿Cuándo?	Mayo 2016 – Octubre 2016
¿Cuántas veces?	Todas las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento legal y verídico
¿Qué técnicas?	Encuestas y observación
¿Con que?	Cuestionario y fichas de observación
¿Dónde?	En las instalaciones de la Unidad Educativa “Salcedo”.
¿En qué situación?	Los días de entrenamiento

Tabla N° 4 Recolección de la información

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### 3.7 Procesamiento y Análisis

La información recolectada organizaremos y analizaremos críticamente, demostrando los resultados en porcentajes y gráficos estadísticos para establecer claramente la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejora de la problemática, estableciendo conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

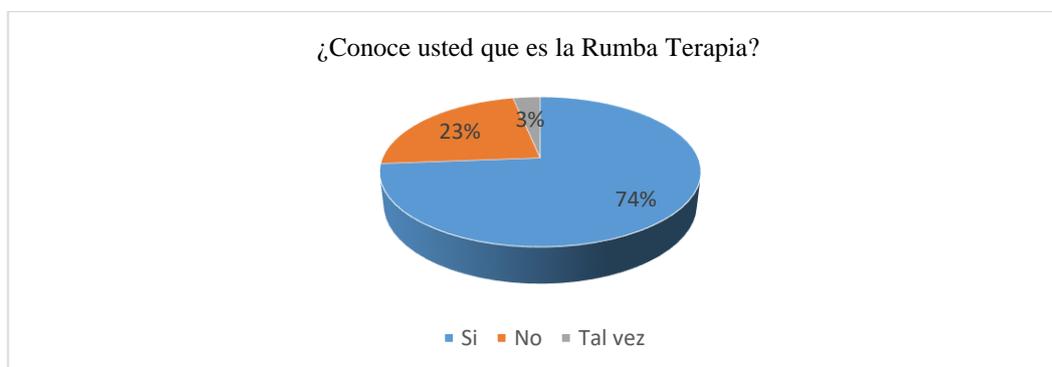
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Resultados de la Encuesta Aplicada a los Estudiantes Colegio Nacional Salcedo

##### 1. ¿Conoce usted que es la Rumba Terapia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	45	74%
No	14	23%
Tal vez	2	3%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 5 Conocimiento de la Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 5** Conocimiento de la Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

#### **Análisis**

Del total de encuestados el 74% tiene mucho conocimiento de la Rumba Terapia, el 23% posee poco conocimiento mientras que el 3% no tiene conocimiento de la misma.

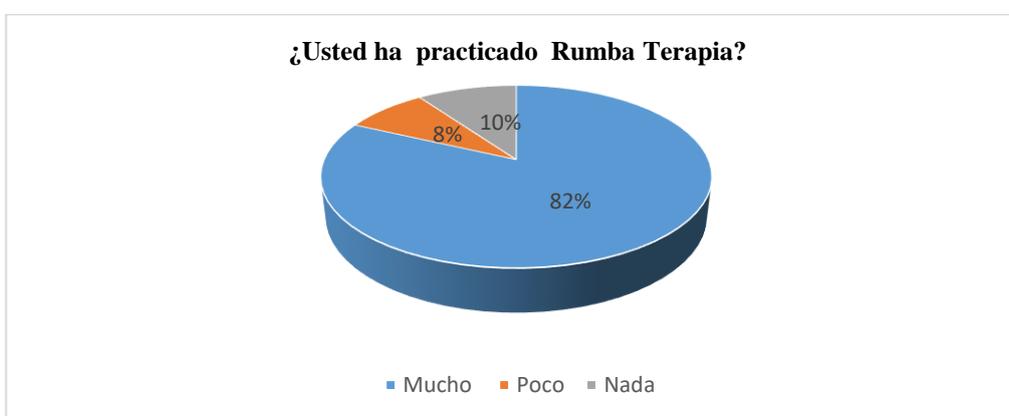
#### **Interpretación**

La Rumba Terapia trae consigo beneficios como la prevención de enfermedades cardiovasculares en quienes lo practican, por lo tanto es importante poseer conocimiento y practicar esta modalidad de entrenamiento.

## 2. ¿Usted ha practicado Rumba Terapia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	50	82%
Poco	5	8%
Nada	6	10%
Total	61	100%

Tabla N° 6 Ha practicado Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 6.** Ha practicado Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 82% ha practicado mucho Rumba Terapia, el 5% ha practicado poco mientras que el 10% no ha practicado nada.

### Interpretación

La Rumba Terapia además de prevenir enfermedades cardiovasculares también disminuye en gran porcentaje el nivel de sedentarismo en los estudiantes, es por eso que es de mucha importante que se practique Rumba Terapia.

### 3. ¿Conoce usted cual es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	65%
No	9	15%
Tal vez	12	20%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 7 Cuál es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 6** Cuál es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

#### Análisis

Del total de encuestados el 65% si conoce el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia, el 15% no conoce cuál es el tiempo necesario mientras que el 20% tal vez conoce el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia.

#### Interpretación

La Rumba Terapia otorga grandes beneficios en quienes lo practican, es por ello que se debe conocer el tiempo adecuado para realizar Rumba Terapia, para que su práctica sea beneficiosa.

#### 4. ¿Considera usted que los ritmos musicales son indispensable en la práctica de la Rumba Terapia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	48	79%
No	7	11%
Tal vez	6	10%
Total	61	100%

Tabla N° 8 Los ritmos musicales son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 7** Los ritmos musicales son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

#### Análisis

Del total de encuestados el 79% afirma que los ritmos musicales si son indispensables en la práctica de la Rumba Terapia, el 11% manifiesta que no y el 10% menciona que talvez.

#### Interpretación

Es importante escoger adecuadamente los ritmos musicales para que la Rumba Terapia no se vuelva monótona es por eso que los estudiante del colegio nacional Salcedo afirman que si son indispensables los ritmos musicales.

### 5. ¿Cree que el ritmo atrae a la práctica de Rumba Terapia?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	55	90%
No	3	5%
Tal vez	3	5%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 9 El ritmo atrae a la práctica de la Rumba Terapia

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



Gráfico N° 8 El ritmo atrae a la práctica de la Rumba Terapia

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 90% cree que el ritmo si atrae a la práctica de la Rumba Terapia, el 5% afirma que no atrae mientras que el 5% menciona que tal vez.

### Interpretación

El ritmo es un factor determinante a la hora de practicar Rumba Terapia, es por eso que es necesario practicar con ritmos que están en auge por lo tanto los estudiantes del colegio nacional Salcedo creen que el ritmo si atrae a dicha práctica.

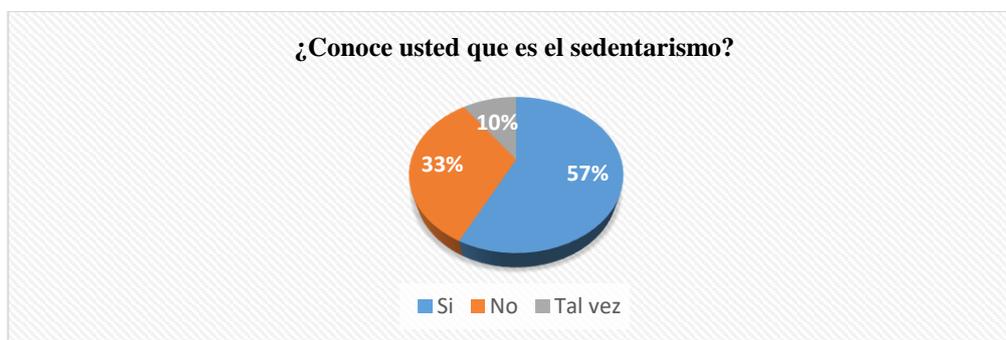
## 6. ¿Conoce usted que es el sedentarismo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	35	57%
No	20	33%
Tal vez	6	10%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 10 Que es el sedentarismo

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 9** Que es el sedentarismo

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 57% si conoce que es el sedentarismo, e 33% no conoce mientras que el 10% menciona que tal vez.

### Interpretación

El sedentarismo es un estilo de vida con poco ejercicio físico y que conlleva a aumentar el régimen de problemas de salud es por eso que los estudiantes del colegio nacional Salcedo si conocen que es el sedentarismo.

## 7. ¿Considera usted que el sedentarismo es la falta de movimiento?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	49	80%
No	11	18%
Tal vez	1	2%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 11 El sedentarismo es la falta de movimiento

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 10** El sedentarismo es la falta de movimiento

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 80% si considera que el sedentarismo es la falta de movimiento, el 18% afirma que no mientras que el 2% menciona que tal vez.

### Interpretación

El sedentarismo es la falta de ejercicio físico es por eso que es necesario practicar algún tipo de actividad física por lo tanto los estudiantes del colegio nacional Salcedo consideran que el sedentarismo si es la falta de movimiento.

## 8. ¿considera usted que la Rumba Terapia es un ejercicio Aeróbico ?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	52	85%
No	9	15%
Tal vez	0	0%
<b>Total</b>	61	100%

Tabla N° 12 La rumba es un ejercicio Aeróbico  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 11** La rumba es un ejercicio Aeróbico  
**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 85% piensa que la rumba terapia es un ejercicio Aeróbico sedentarismo, el 15% menciona que no.

### Interpretación

El ejercicio Aeróbico contribuye con nuestro desarrollo corporal es por eso que los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo conocen los beneficios que otorga la Rumba Terapia.

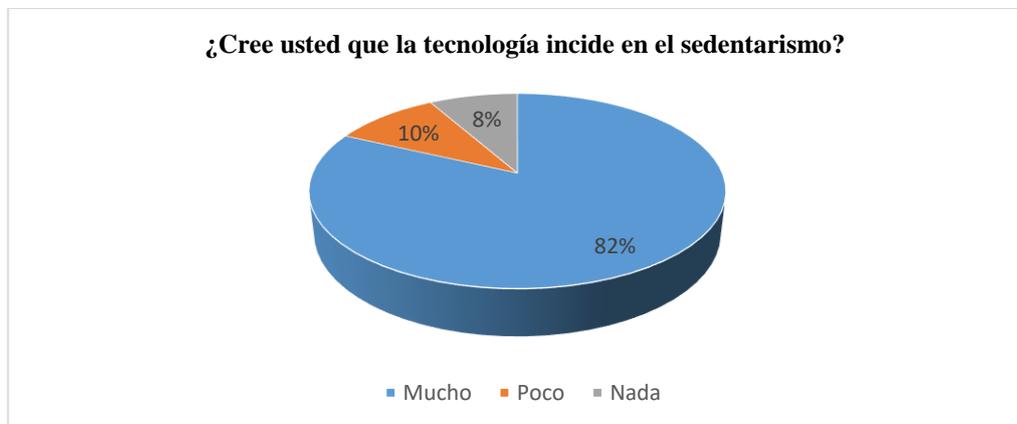
**9. ¿considera usted que la Rumba Terapia desarrolla movimientos corporales?**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
<b>Mucho</b>	50	82%
<b>Poco</b>	6	10%
<b>Nada</b>	5	8%
<b>Total</b>	61	100%

Tabla N° 13 La Rumba Terapia desarrolla movimientos corporal

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 12** La Rumba Terapia desarrolla movimientos corporal

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

**Análisis**

Del total de encuestados el 82% cree que la Rumba Terapia desarrolla movimientos corporales, el 10% menciona que poco mientras que el 8% dice que no desarrolla en nada.

**Interpretación**

La Rumba Terapia es un factor determinante a la hora de desarrollar movimientos corporales debido a que beneficia nuestra coordinación corporal por lo tanto los Estudiantes del Colegio Nacional Salcedo practican rumba terapia

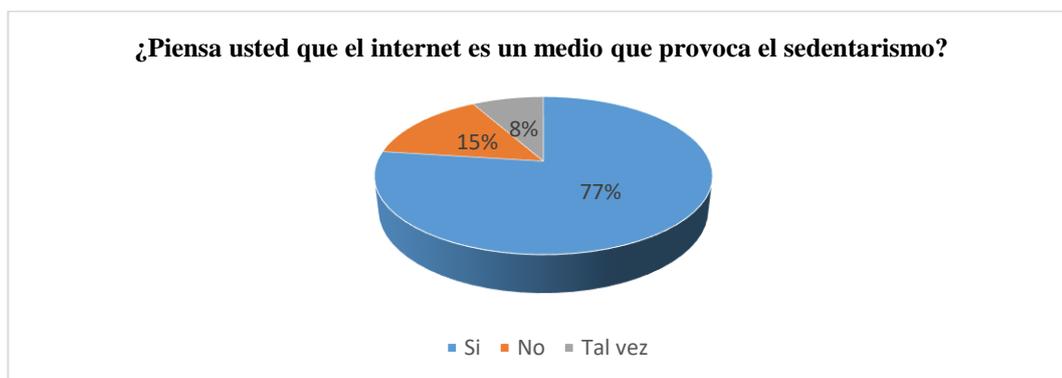
### 10. ¿cree que la Rumba Terapia mejora la resistencia Aeróbica?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	47	77%
No	9	15%
Tal vez	5	8%
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 14 La Rumba Terapia mejora la resistencia Aeróbica

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Gráfico N° 13** La Rumba Terapia mejora la resistencia Aeróbica

**Fuente:** Estudiantes del colegio Nacional Salcedo

**Elaborado por:** Mayra Cruz

### Análisis

Del total de encuestados el 77% la Rumba Terapia mejora la resistencia Aeróbica, el 15% menciona que no mientras que el 8% menciona que tal vez.

### Interpretación

La Rumba Terapia hoy en día un método ideal para mejorar nuestra coordinación física es por eso que los Estudiantes del Colegio Nacional Salcedo gracias a la práctica tiene una óptima resistencia Aeróbica .

## **4.2. Verificación de la Hipótesis**

### **4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis**

#### **Modelo Lógico**

***H<sub>1</sub>***: La Rumba Terapia Si incide en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.

***H<sub>0</sub>***: La Rumba Terapia No incide en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo”.

#### **Modelo Matemático**

***H<sub>1</sub>*** =  $O \neq E$

***H<sub>0</sub>*** =  $O = E$

#### **Modelo Estadístico**

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utilizó la técnica de Chi cuadrado, aplicando la siguiente fórmula:

**DONDE:**

$\chi^2$  = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

### **4.2.2. Nivel de Significación:**

$\alpha = 0,05$

### **4.2.3. Descripción de la Población:**

La población que se ha tomado para la investigación de campo son los estudiantes de la unidad educativa Salcedo:

<b>POBLACION</b>	<b>NUMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Estudiantes Colegio Nacional Salcedo	61	100 %
Total	61	100 %

Tabla N° 15 Descripción de la población

**Elaborado por:** Mayra Cruz

#### **4.2.4. Cálculo de Chi Cuadrado.**

##### **Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro tiene cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (r - 1) (k - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

**DONDE:**

gl= Grados de libertad

r= número de filas

k= número de columnas

##### **4.2.4.1 Chi Cuadrado Tabular**

Por lo tanto con 6 grados de libertad y un nivel de significancia de 0,05 tenemos un

chi cuadrado tabular de  $\chi^2_t = 12,592$

#### 4.2.4.2 Chi Cuadrado Calculado

##### Frecuencia Observada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Conoce usted que es la Rumba Terapia?	45	14	2	61
¿Conoce usted que es el sedentarismo?	35	20	6	61
¿Considera usted que los ritmos musicales son indispensable en la práctica de la Rumba Terapia?	48	7	6	61
¿Piensa usted que la escasa actividad física aumenta el sedentarismo?	52	9	0	61
<b>TOTAL</b>	180	50	14	244

**Tabla N° 16.** Frecuencia Observada  
Elaborado por: Mayra Cruz

##### Frecuencia Esperada

PREGUNTAS	Alternativas			
	Mucho	Poco	Nada	Total
¿Conoce usted que es la Rumba Terapia?	45	12,5	3,5	61
¿Conoce usted que es el sedentarismo?	45	12,5	3,5	61
¿Considera usted que los ritmos musicales son indispensable en la práctica de la Rumba Terapia?	45	12,5	3,5	61
¿Piensa usted que la escasa actividad física aumenta el sedentarismo?	45	12,5	3,5	61
<b>TOTAL</b>	180	50	14	244

**Tabla N° 17.** Frecuencia esperada  
Elaborado por: Mayra Cruz

### Calculo del Chi Cuadrado

FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
45	45	0	0	0,000
35	45	-10	100	2,222
48	45	3	9	0,200
52	45	7	49	1,089
14	12,5	1,5	2,25	0,180
20	12,5	7,5	56,25	4,500
7	12,5	-5,5	30,25	2,420
9	12,5	-3,5	12,25	0,980
2	3,5	-1,5	2,25	0,643
6	3,5	2,5	6,25	1,786
6	3,5	2,5	6,25	1,786
0	3,5	-3,5	12,25	3,500
<b>CHI CUADRADO CALCULADO <math>\chi^2_c</math></b>				<b>19,305</b>

**Tabla N° 18.**Calculo del Chi cuadrado  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

## Campana de Gauss

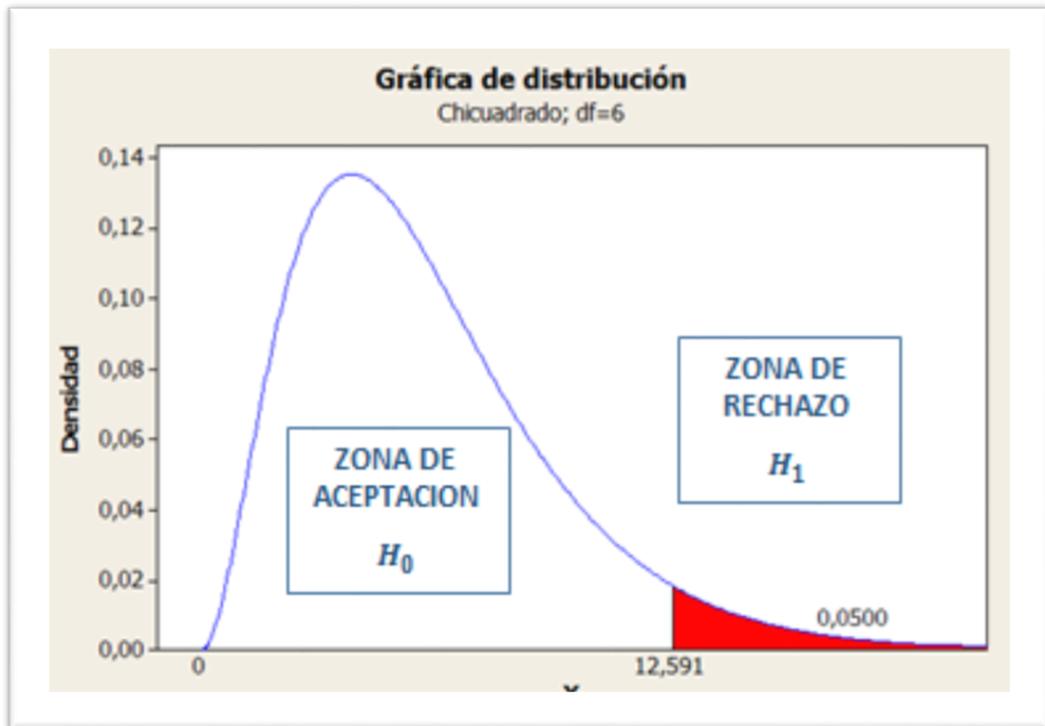


Gráfico N° 14 Campana de Gauss  
Elaborado por: Mayra Cruz

### 4.2.5 Decisión

Con un nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y con 6 grados de libertad, de acuerdo con la regla de decisión, puesto que el valor de chi cuadrado calculado ( $\chi^2_t = 19,305$ ) es mayor que el valor de chi cuadrado tabular ( $\chi^2_t = 12,592$ ), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: “La Rumba Terapia Si incide en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa “Salcedo.”

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- La Rumba Terapia es un método de entrenamiento y de recreación eficaz que previene el sedentarismo en los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo.
- La Rumba Terapia otorga beneficios como la prevención de enfermedades cardiovasculares y reducción del sedentarismo y prevención de la obesidad.
- Las causas del sedentarismo en los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo principalmente son las tecnologías como la dependencia del internet y redes sociales.
- La práctica adecuada y variada de Rumba Terapia vincula a más estudiantes a su práctica y por ende contribuye a la disminución del índice elevado de sedentarismo en los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo.

#### **Recomendaciones**

- Practicar Rumba Terapia en las clases de educación física de los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo para evitar el sedentarismo.
- Planificar adecuadamente la clase de Rumba Terapia para que su práctica sea correcta y lograr obtener beneficios en nuestra salud y reducir el sedentarismo de los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo.

- Evitar la práctica repetitiva y monótona de Rumba Terapia para que los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo muestren interés por la misma y así disminuir el sedentarismo.
- Desarrollar un artículo académico que contribuya al desarrollo la Rumba Terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la unidad educativa salcedo.

## Bibliografía

- Alarcón, J. I. (2014). Ecuador Ejercitate. *La Gaceta*.
- Albaladejo, L. (2016). *AEROBIC Para Todos*. GYMNOS.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz., V. (2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. *Redalyc*, 2.
- Bravo, K. B. (2009). DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA SEDENTARIA EN ESCOLARES. *SCIELO*.
- campa, b. (21). *rumba*. lat: rrr.
- Carballo, C. M. (1992). *Fundamentos de Tecnología documental*. Madrid: Complutense.
- Castillo, G. (2016). Ecuador enfrenta al sedentarismo . *PP El Verdadero*.
- Cruz., N. I. (30 de Junio de 2016). *Origen de la cumbia* . Obtenido de Origen de la cumbia : <https://sites.google.com/site/antropologiadelamusicatropical/cumbia-colombiana>
- Elizabeth, G. Z. (2015). *La bailoterapia y su incidencia en la motricidad gruesa de los niños y niñas*. . Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- González, L. E. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad . *SCIELO*.
- Guerrero, E. P. (2013). *“LOS PADRES DE FAMILIA Y LAS TAREAS ESCOLARES DE LAS MATEMÁTICAS DE LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELOS “A” Y “B” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CRISTÓBAL COLÓN” DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA COTOPAXI”*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Guerrero, E. P. (2013). *LA GIMNACIA A MANOS LIBRES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FISICO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO GRADO DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO NACIONAL EXPERIMENTA "SALCEDO" DEL CANTON SALCEDO PROVINCIA DE COTOPAXI*. Ambato: Universidad Tecnica de Ambato.
- Güira, T. y. (30 de Junio de 2016). *Historia del merengue*. Obtenido de Historia del merengue: <http://www.ritmolatinomarcokristina.com/HISTORIA%20MERENGUE.htm>
- Heyward, V. (2001). *Evaluación y prescripción del ejercicio* . Nuevo Mexico: Paidotribo.
- Ibarra, M. E. (2013). *“LA PRÁCTICA DE LA RUMBATERAPIA COMO APOYO PSICOLÓGICO*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Ibarra, M. E. (2013). *LapRACTICA de la rumbaterapia como apoyo Psicológico en la educación de los jóvenes*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *SCIELO*.
- Mayora, H. (28 de Junio de 2016). *Que es la recreación*. Obtenido de Que es la recreación: <http://www.monografias.com/trabajos88/que-es-recreacion/que-es-recreacion.shtml>
- Montero, M. M. (1999). *Actividad física y recreación*. *SCIELO*.
- Morales, D. (30 de Junio de 2016). *Rumbaterapia*. Obtenido de Rumbaterapia: <http://gimnasiacdr.blogspot.com/2014/11/rumbaterapia.html>
- Oyaque, T. (2016). *La bailoterapia en el desarrollo Psicomotriz de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Flor*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Pérez, C. (01 de Julio de 2016). *Efectos del sedentarismo en la salud*. Obtenido de Efectos del sedentarismo en la salud: <http://www.naturesan.net/consecuencias-efectos-del-sedentarismo/>
- Pérez, N. P. (2013). Beneficio del ejercicio aeróbico sobre los síntomas vasomotores de pacientes postmenopáusicas. *Redalyc.org*, 17.
- Puga, K. M. (2015). *El estilo de vida y el sedentarismo en los docentes de la Unidad Educativa Francisco Flor-Gustavo*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Rodríguez, J. M. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *SILOGISMOS DE*.
- Sanchez, B. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Badalona (España): Paidotribo .
- Sandoval, A. E. (2016). *MEDICINA Y CIENCIAS del Deporte y la actividad Física*. Barcelona (España): OCEANO.
- SERRANO, J. M. (2010). EL APRENDIZAJE DE LOS BAILES LATINOS EN LA EDAD ESCOLAR. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 3-4.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de la teoría del entrenamiento deportivo*. Mexico: Direccion general de publicaciones y Fomento Editorial.
- Veronica. (30 de Junio de 2016). *Beneficios de la Rumbaterapia en nuestro cuerpo*. Obtenido de Beneficios de la Rumbaterapia en nuestro cuerpo: <http://verito1992.blogspot.com/>
- WebConsultas Healthcare. (01 de Julio de 2016). *Muévete, y evita los peligros del sedentarismo*. Obtenido de Muévete, y evita los peligros del sedentarismo: <http://www.webconsultas.com/curiosidades/muevete-y-evita-los-peligros-del-sedentarismo-12866>

## ANEXOS

### Encuesta Realizada



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**



### ENCUESTA

**Objetivo:** Obtener la información correspondiente acerca del conocimiento del entrenamiento propioceptivo como método preventivo de las lesiones deportivas.

#### Instrucciones:

- ✓ Marque con una X la respuesta que usted crea conveniente.
- ✓ Responda únicamente con la verdad.

1. **¿Conoce usted que es la Rumba Terapia?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
2. **¿Usted ha practicado Rumba Terapia?**  
a. Mucho ( )      poco ( )      nada ( )
3. **¿Conoce usted cual es el tiempo necesario para practicar Rumba Terapia?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
4. **¿Considera usted que los ritmos musicales son indispensable en la práctica de la Rumba Terapia?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
5. **¿Cree que el ritmo atrae a la práctica de Rumba Terapia?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )

6. **¿Conoce usted que es el sedentarismo?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
7. **¿Considera usted que el sedentarismo es la falta de movimiento?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
8. **¿Piensa usted que la escasa actividad física aumenta el sedentarismo?**  
a. Si ( )      No ( )      Tal vez ( )
9. **¿Cree usted que la tecnología incide en el sedentarismo?**  
a. Mucho ( )      poco ( )      nada ( )
10. **¿Piensa usted que el internet es un medio que provoca el sedentarismo?**  
Si ( )      No ( )      Tal vez ( )

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
“OBSERVACION LOS EFECTOS DE LA RUMBA TERAPIA EN EL  
SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA SALCEDO.”

"THE EFFECTS OF THE RUMBA THERAPY IN THE SEDENTARISM OF  
THE STUDENTS OF THE EDUCATIONAL UNIT SALCEDO."

**Mayra Cruz**

**Ing. Mg. María Fernanda Viteri Toro**

**Mayriss\_fer@hotmail.com**

**Abril-Septiembre 2016**

## **RESUMEN**

En la actualidad uno de los problemas más graves que enfrenta la humanidad es el sedentarismo es por eso que para combatir esto se cuentan con diferentes alternativas, siendo una de las más efectivas completa y divertida la **Rumba Terapia**, debido a que con coreografías de diferentes ritmos puedes hacer ejercicio y mejorar la calidad de vida, es por ello que el presente artículo tiene como objetivo determinar el efecto de la Rumba Terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo, la población involucrada en nuestro estudio estuvo conformada por 61 estudiantes Colegio Nacional Salcedo, se realizó dos practicas por semana cada una de 50 a 60 minutos, los estudiantes fueron evaluados en dos ocasiones mediante una ficha de observación. A través de sesiones de Rumba Terapia se observó y analizó como durante cada intervención se consigue realizar movimientos más coordinados dándonos como resultado la práctica de actividad física de manera divertida y recreativa.

**Palabras claves:** Sedentarismo, Rumba Terapia, Calidad de vida, Estudiantes, Actividad física.

## **SUMMARY**

Nowadays one of the most serious problems facing humanity is the sedentary lifestyle that is why to combat this have different alternatives, being one of the most effective complete and fun Rumba Therapy, because with choreographies of different rhythms You can exercise and improve the quality of life, which is why this article aims to determine the effect of Rumba Therapy on the sedentary lifestyle of the students of the Educational Unit Salcedo, the population involved in our study was made up of 61 students National College Salcedo, there were two practices per week each of 50 - 60 minutes, students were evaluated twice using an observation sheet. Through sessions of Rumba Therapy we observed and analyzed how during each intervention it is possible to carry out more coordinated movements giving us as a result the practice of physical activity in a fun and recreational way.

**Keywords:** Sedentary lifestyle, Rumba Therapy, Quality of life, Students, Physical activity.

## **INTRODUCCIÓN**

La actividad física es una de las variables que más influyen sobre la salud. Sin embargo, debido a muchas razones dependientes del entorno en el que vivimos, a menudo se encuentran situaciones de sedentarismo o de escasa actividad física. Así mismo, toma importancia el ambiente educativo, siendo la educación física un área más aprovechable para el incremento del nivel de actividad física general. La Educación física influye positivamente en los hábitos de vida, en las relaciones sociales y afectivas, hasta en el rendimiento cognitivo, todos siendo indicadores importantes de salud. Además, los jóvenes transcurren muchas horas diarias en los colegios, durante la mayoría del año. Por todas estas razones, el tema de la Educación física ha ido tomando importancia a lo largo de los años, incluso a nivel político y legislativo. (Ramírez, 2008).

Desde el año 1946 la Organización Mundial de la Salud (OMS), enmarcó la actividad físico-deportiva o ejercicio realizado bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración; como un modelo o estilo de vida saludable, es por ello que para la práctica de Rumba Terapia es necesario tomar en cuentas los parámetros ya antes mencionados. (Nyrky, 2016).

Actualmente las actividades físicas, deportivas y recreativas están aportando grandes beneficios saludables a la sociedad actual, una de las actividades físicas más practicadas últimamente y que se encuentra en pleno auge es la Rumba Terapia que es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas Latino Americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, entre otros. Es necesario tomar en cuenta parámetros de entrenamiento diseñados para que su práctica segura y beneficiosa de quienes lo practican.

La Rumba Terapia es un método efectivo para mejorar el estado físico, además son muy buenas para mejorar la autoestima de quienes los practican y sobre todo es un factor importante para reducir el nivel de sedentarismo en la población mejorando la calidad de vida de las personas. (Valle, 2013).

En Ambato la actividad física recreacional con más simpatizantes es la Rumba Terapia, razón por la cual son cada vez más los instructores que incursionan en el competitivo mercado de esta disciplina deportiva, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. (Andrade, 2013).

Según la encuesta nacional de salud del Ministerio de Salud y el Sistema de Evaluación de la Calidad de la Educación (SIMCE). La evidencia empírica proveniente de la investigación muestra que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial, así como la causa principal de aproximadamente 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de los casos de diabetes y 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (Navarro, 2016).

El sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre. (Alvarez, 2016).

El sedentarismo en la actualidad es considerado un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud. La Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. (Varela, 2012).

La vida sedentaria es frecuente durante la adolescencia, se ha sugerido que los niveles de actividad física de manera global tienden a disminuir durante esta etapa de la vida lo que hace al paciente más proclive llegar a la edad adulta con una conducta sedentaria. (Buhring, 2013).

## **MATERIAL Y MÉTODO**

El presente trabajo investigativo tendrá un enfoque cuantitativo y cualitativo, es cuantitativo debido a que utiliza datos numéricos, estadísticos y confiables para comprobar o rechazar la hipótesis, y es cualitativo porque usa la semántica y utiliza datos textuales y detallados de lo observado de la realidad social estudiada. Rodríguez (2011).

Las modalidades que se utilizaron dentro de la investigación son bibliográfico-documental debido a que acudimos a fuentes de información que nos permitió ampliar y profundizar en conceptualizaciones y criterios fundamentales para fijar la investigación, y de campo debido a que asistimos al lugar de los hechos, mismo donde se desarrolla el fenómeno en estudio. Sampieri (2006).

Para realizar el presente trabajo de investigación contamos con 61 estudiantes del Colegio Nacional Salcedo. Todos los estudiantes fueron sometidos a un programa de Rumba Terapia con una duración de 12 semanas la cual consistió en realizar 2 sesiones de baile semanal con diferentes ritmos de música con una duración de 50 a 60 minutos, todo el programa de Rumba Terapia se lo realizó en las canchas de la institución, Antes de desarrollar el programa tanto estudiantes como autoridades de la institución fueron convenientemente informados de los beneficios y riesgos dando su aprobación para la misma.

Para esto los estudiantes realizaron un calentamiento general y específico, con una duración de 15 minutos, posteriormente desarrollar la práctica y ser sometidos a su primera evaluación con la ficha de observación que detallamos a continuación:

## Ficha de Observación

Indicadores	Alternativas		Total
	Si	No	
1. Muestran interés por la práctica de Rumba Terapia			
2. El estado de ánimo del estudiante es alto			
3. Los estudiantes muestran síntomas de estrés y depresión			
4. Los estudiantes muestran un índice elevado de obesidad			
5. Los estudiantes son activos en su tiempo libre			
6. Los estudiantes son sedentarios			

**Tabla N° 1.** Ficha de Observación

**Elaborado por:** Mayra Cruz

Las actividades para cada sesión de entrenamiento fueron ejecutados con la intención de disminuir el nivel de sedentarismo de los estudiantes y brindarles una práctica adecuada y divertida que a continuación detallamos:

Días de practica	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Martes</b>	Primera evaluación a través de la ficha de observación Práctica de Rumba terapia	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de salsa (coreografía) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de merengue (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de merengue (desplazamiento derecha, izquierda) Vuelta la calma
<b>Jueves</b>	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de salsa (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de salsa (coreografía) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de merengue (desplazamiento adelante y atrás) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de merengue (coreografía) Vuelta la calma

Días de practica	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
<b>Martes</b>	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de cumbia (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de cumbia (desplazamiento derecha, izquierda) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de reguetón (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de reguetón romántico (paso básico) Vuelta la calma
<b>Jueves</b>	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de cumbia (desplazamiento adelante y atrás) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de cumbia (coreografía) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de reguetón (coreografía) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de reguetón romántico (coreografía) Vuelta la calma
Días de practica	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
<b>Martes</b>	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de bachata (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de bachata (coreografía) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de salsa choque (desplazamientos) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de hip hop (coreografía) Vuelta la calma
<b>Jueves</b>	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de bachata (desplazamiento adelante y atrás) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de salsa choque (paso básico) Vuelta la calma	Calentamiento general y específico Practica a ritmo de hip hop (paso básico) Vuelta la calma	Primera evaluación a través de la ficha de observación Práctica de Rumba terapia a diferentes ritmos

**Tabla N° 2.** Distribución de actividades a realizar durante el programa de entrenamiento  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

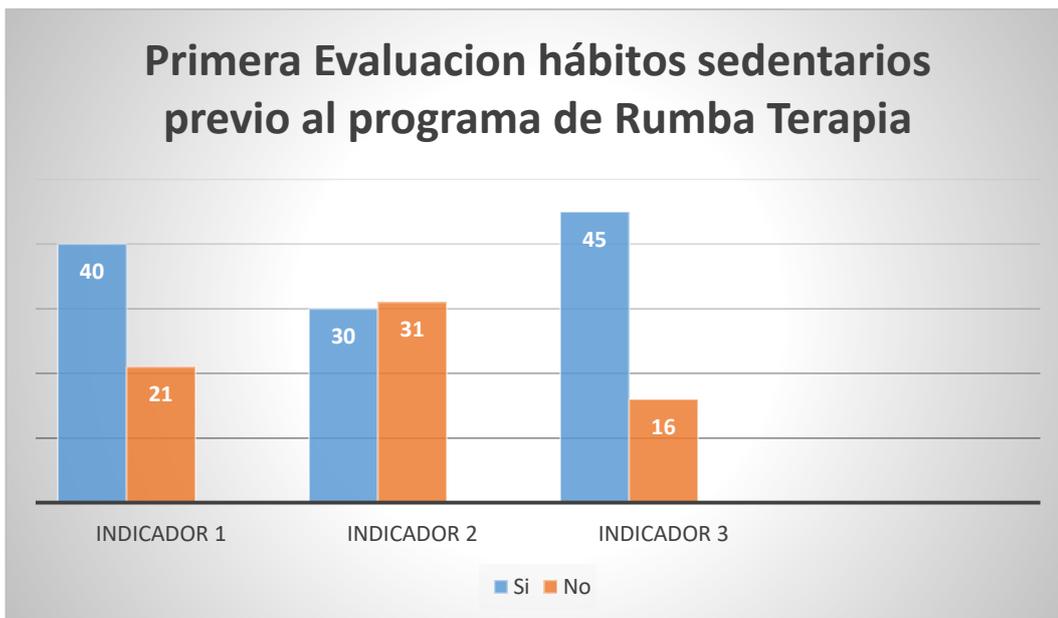
## RESULTADOS

Los estudiantes que participaron del programa de entrenamiento de Rumba Terapia, después de haber realizado la primera evaluación y haberse sometido a cada sesión de entrenamiento se puede evidenciar una disminución de hábitos sedentarios evidenciando los efectos positivos que brinda la Rumba Terapia en los participantes. A continuación podemos encontrar la tabla 3 en la que se encuentra

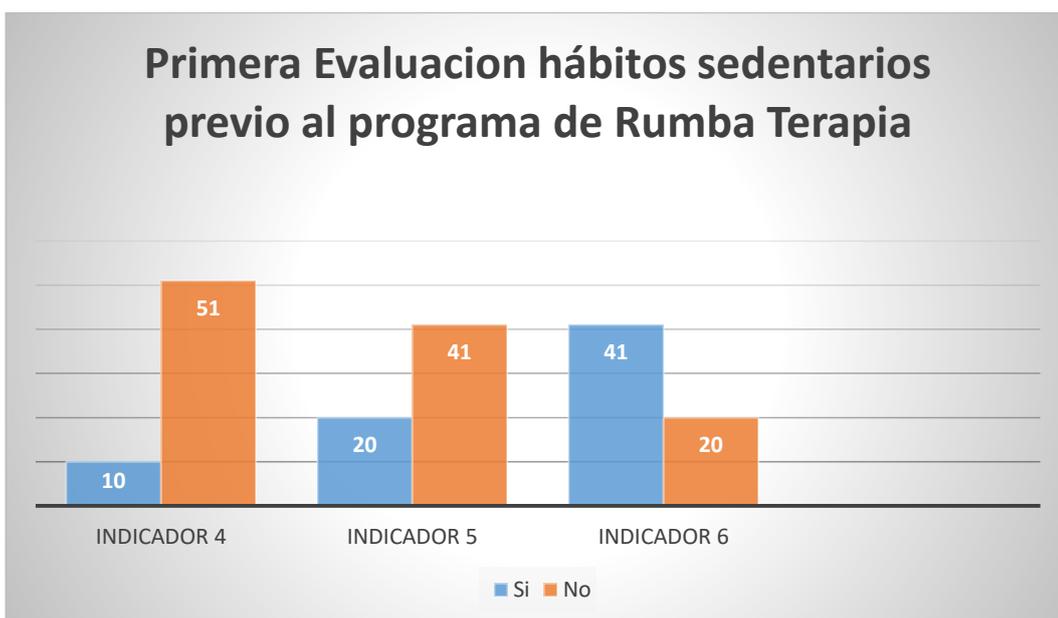
detallada los resultados observados en base a los indicadores establecidos de los estudiantes sometidos tanto a la primera y segunda evaluación.

<b>Indicadores (Primera evaluación)</b>	<b>Alternativas</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1. Muestran interés por la práctica de Rumba Terapia	40	21	61
2. El estado de ánimo del estudiante es alto	30	31	61
3. Los estudiantes muestran síntomas de estrés y depresión	45	16	61
4. Los estudiantes muestran un índice elevado de obesidad	10	51	61
5. Los estudiantes son activos en su tiempo libre	20	41	61
6. Los estudiantes son sedentarios	41	16	61
<b>Indicadores (Segunda evaluación)</b>	<b>Alternativas</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1. Muestran interés por la práctica de Rumba Terapia	55	6	61
2. El estado de ánimo del estudiante es alto	50	11	61
3. Los estudiantes muestran síntomas de estrés y depresión	5	56	61
4. Los estudiantes muestran un índice elevado de obesidad	5	56	61
5. Los estudiantes son activos en su tiempo libre	46	15	61
6. Los estudiantes son sedentarios	10	51	61

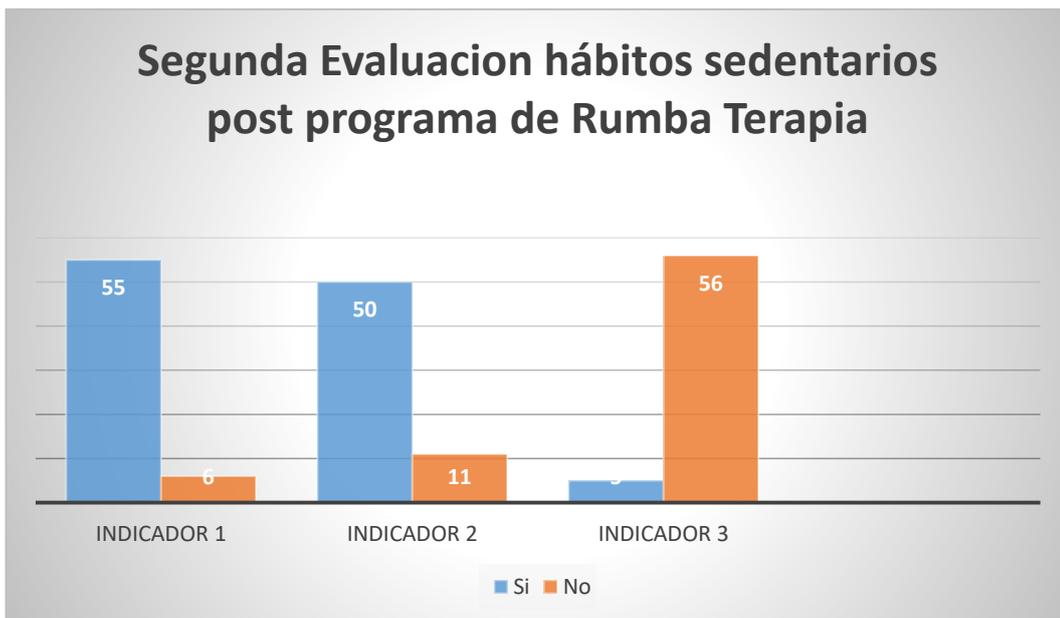
**Tabla N° 3.** Hábitos sedentarios primera y segunda evaluación  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



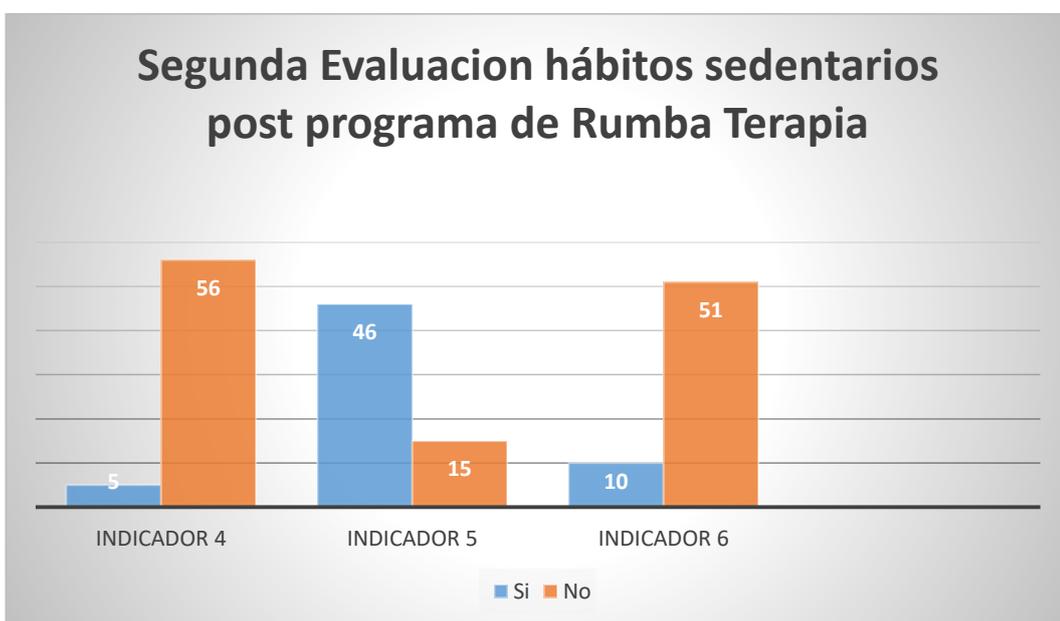
**Figura N° 1.** Porcentajes hábitos sedentarios primera evaluación  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Figura N° 2.** Porcentajes hábitos sedentarios primera evaluación  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Figura N° 3.** Porcentajes hábitos sedentarios segunda evaluación  
**Elaborado por:** Mayra Cruz



**Figura N° 4.** Porcentajes hábitos sedentarios segunda evaluación  
**Elaborado por:** Mayra Cruz

## **DISCUSIÓN**

El objetivo planteado para este estudio ha sido determinar el efecto de la Rumba Terapia en el sedentarismo de los estudiantes de la Unidad Educativa Salcedo, a través de un programa de entrenamiento de Rumba Terapia el mismo que tuvo una duración de 12 semanas enfocados directamente a disminuir el sedentarismo de los estudiantes a través de una práctica divertida y recreativa.

Una vez revisado los resultados tras haber concluido el programa de entrenamiento de Rumba Terapia pudimos observar que se disminuyó en gran porcentaje los hábitos sedentarios logrando disminuir el sedentarismo en los estudiantes del colegio Nacional Salcedo.

Al aplicar un plan o programa de entrenamiento como Rumba Terapia se consigue disminuir el porcentaje de estudiantes que no realizan actividad física y elevar el porcentaje de estudiantes que si realizan actividad física de esta forma vinculamos a mas estudiantes a practicar actividad física fomentando los buenos hábitos y previniendo el sedentarismo. (Gallardo, 2015).

La Rumba Terapia es una actividad física practicada de una forma recreativa y divertida además es un método terapéutico que previene las enfermedades crónica no transmisibles, favorece la salud liberándolas del stress diarios y evita el sedentarismo logrando un estado de ánimo óptimo y mejorando la calidad de vida de la población. (Figueroa, 2013).

Los programas destinados a la práctica de Rumba Terapia deben seguir ciertos parámetros establecidos para obtener la salud mental, física y emocional de las personas en búsqueda del desarrollo integral del individuo. (Barrera, 2013).

## **CONCLUSIONES**

- ✓ Al ejecutar el programa de entrenamiento de Rumba Terapia se observó que al practicarlo adecuadamente si disminuye hábitos sedentarios en los estudiantes del Colegio Nacional Salcedo.
- ✓ Mediante la práctica de Rumba Terapia se evidencio la mejoría de ciertas aptitudes como es la coordinación equilibrio y flexibilidad.
- ✓ Con la aplicación de este programa de entrenamiento se mejoró las cualidades físicas y capacidad aeróbica a través del baile a diferentes ritmos.
- ✓ La Rumba Terapia es un método eficaz para disminuir el sedentarismo.

## **Bibliografía**

- Alvarez, C. (2016). Sedentarismo y Actividad física. *Finlay*, 55.
- Andrade, E. (2013). *LA PRÁCTICA DE LA RUMBATERAPIA COMO APOYO PSICOLÓGICO*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Barrera, X. (2013). *La bailoterapia como instrumento para mejorar la calidad de vida*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Buhring, K. (2013). DETERMINACIÓN NO EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA SEDENTARIA EN ESCOLARES. *Scielo*.
- Figueroa, G. (2013). *Actividad física terapéutica en la prevención de sedentarismo*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.
- Gallardo, A. (2015). *Aplicación de las actividades recreativas que contribuyan a disminuir el sedentarismo*. Quito: Espe.
- Navarro, B. (2016). Hacia la reducción del sedentarismo. *Redalyc*, 401.
- Nyurky. (2016). Entrenamiento Aeróbico: Efecto Sobre el Estado Oxidativo Hepático. *Redalyc*, 310.
- Ramírez, V. (2008). Área de Actividad Física y Salud. *Redalyc*, 75.
- Rodríguez, J. M. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *SILOGISMOS DE*.
- Sampieri, H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Universidad de Celaya.
- Valle, A. V. (2013). *LA MÚSICA Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE RUMBA*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Varela, M. (2012). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia. *Scholar Google*, 270.