

BAILE DEPORTIVO (BAILES LATINOS): ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA
CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS
DEL CORREGIMIENTO EL PEDREGAL MUNICIPIO DE INZÁ-CAUCA



Informe final de investigación para optar por el título de Profesional en Deporte y
Actividad Física

NOMBRE ESTUDIANTES

Zully Daniela Marín Velasco

Luis Miguel Calambás Narváez

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA PROFESIONAL EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
POPAYÁN 2020

BAILE DEPORTIVO (BAILES LATINOS): ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA
CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS
DEL CORREGIMIENTO EL PEDREGAL MUNICIPIO DE INZÁ-CAUCA



Informe final de investigación para optar por el título de Profesional en Deporte y
Actividad Física

NOMBRE ESTUDIANTES

Zully Daniela Marín Velasco

Luis Miguel Calambás Narváez

Directora:

Mg. Luz Marina Chalapud Narváez

Anteproyecto Asociado al Macro proyecto:

Actividad física, estrategia para mejorar la condición física de una comunidad
universitaria de Popayán, Colombia.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

POPAYÁN 2020

Nota de aceptación

En calidad de director en conjunto con los jurados de trabajo de investigación denominado “baile deportivo (bailes latinos), estrategia para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca” elaborado por Luis Miguel Calambás Narváez y Zully Daniela Marín Velasco, egresados de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Facultad de Educación, programa de Deporte y Actividad Física, una vez revisado y evaluado el informe final y aprobada la sustentación, con algunas correcciones de forma, autorizan a los autores a realizar los trámites correspondientes para optar el título de Profesional en Deporte y Actividad Física.

Luz Marina Chalapud Narváez

Director

Arley Girón Núñez

Jurado

Jairo Enrique Martínez Bolaños

Jurado

Popayán, 2020

Dedicatoria

Trabajo dedicado a mis padres Aimer Calambás, Yolima Narváez, abuela Encarnación Quinto y demás familiares que aportaron un granito de arena para hacer realidad tan anhelado sueño, quienes fueron mi motivación y mi voz de aliento en mi periodo académico.

Agradezco a Dios a mis padres y toda mi familia especialmente a mi madre María Ruby Velasco, Jairo de Jesús Marin por ser mi motivación, mis guías y mi gran apoyo en este proceso de formación.

Agradecimientos

A Dios y a la vida, por regalarnos vida para poder luchar y hacer realidad nuestros sueños, a Luz Marina Chalapud Narváez por ser la tutora y la guía en este camino

llego de experiencias y de sabiduría, a la población objeto de estudio del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca porque sin ellos este proyecto no sería una realidad, solo nos queda decirles gracias, mil gracias y esperamos más adelante seguir compartiendo he intercambiado conocimientos adquiridos.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	3
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	6
1.3. OBJETIVOS.....	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos.....	7
CAPÍTULO: II.....	8
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. ANTECEDENTES	8
2.1.1. Internacionales	8
2.1.2. Antecedentes nacionales	9
2.1.3. Antecedentes locales	10
2.2. BAESES TEORICAS.....	10
2.2.1. Actividad física.....	10
2.2.2. Baile deportivo.....	11
2.2.3. Bailes latinos.....	12
2.2.4. Condicion física.....	12
2.2.6. Capacidad cardiorrespiratoria.....	13
2.2.5. Universitarios.....	13
2.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	14
Hipótesis de investigación	14
Hipótesis nula.....	14
CAPÍTULO: III.....	15

3.	METODOLOGÍA	15
3.1.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	15
3.2.	VARIABLES.....	15
3.2.1.	Operacionalización de variables.....	16
3.3.	POBLACIÓN	20
3.3.1.	Universo de estudio	20
3.3.2.	Muestra.....	20
3.3.3.	Criterios de inclusión	20
3.3.4.	Criterios de exclusión	21
3.4.	PROCEDIMIENTOS.....	21
3.4.1.	Procedimientos de Medición	24
3.4.2.	Procedimientos de Intervención	25
3.5.	PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN.....	25
3.6.	CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES	26
	CAPÍTULO: IV.....	27
4.	RESULTADOS.....	27
4.1.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	27
4.2.	DISCUSIÓN.....	35
	CAPÍTULO: V	38
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
5.1.	CONCLUSIONES.....	38
5.2.	RECOMENDACIONES	39
	REFERENCIAS.....	40

LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1 Operacionalización de variables.....</i>	<i>16</i>
<i>Tabla 2 Prueba de vo2 max Prueba de Course Navette (ml.min.kg)</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 3 Clasificación Test Course Navette Hombres</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 4 Clasificación Test Course Navette Mujeres.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 5 Resultado de las pruebas de normalidad según Shapiro Wills.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 6 Resultados descriptivos de la caracterización sociodemográfica y biomédica de la población objeto de estudio.</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 7 resultados de variables numéricas edad, peso, estatura y IMC de la población objeto de estudio.</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 8 Resultados de la clasificación del IMC de la población objeto de estudio.</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 9 Resultados descriptivos de los estilos de vida de la población objeto de estudio.</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 10 Resultados descriptivos de las sobre estilos de vida de la población objeto de estudio.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 11 Resultados del estado nutricional de la población objeto de estudio.</i>	<i>32</i>
<i>Tabla 12 resultados de la clasificación del estado nutricional de la población objeto de estudio</i>	<i>33</i>
<i>Tabla 13 Resultados de la evaluación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio mediante el Test Course Navette.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabla 14 Resultados de la clasificación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabla 15 Resultados de la evaluación final de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabla 16 Resultados de la clasificación final de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 17 Resultados de la prueba de contrastación de hipótesis Wilcoxon de los resultados pretest Vs. posttest de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio</i>	<i>35</i>

LISTA DE ANEXOS

<i>Anexos 1 Herramienta de recolección de datos.</i> -----	48
<i>Anexos 2 Plan de intervención.</i> -----	50
<i>Anexos 3 Consentimiento informado.</i> -----	80

RESUMEN

Baile deportivo (bailes latinos) es una opción de actividad física para la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y el estado de salud de las personas. El objetivo de esta investigación fue determinar la efectividad del baile deportivo (bailes latinos) para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal, municipio de Inzá - Cauca. La metodología fue cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental no controlado de corte longitudinal prospectivo, la población objeto de estudio estuvo conformada por 22 jóvenes universitarios, quienes culminaron a cabalidad el programa de baile deportivo (bailes latinos), se aplicó el test de aptitud física, test Course Navette. En los resultados se encontró significancia estadística $p \leq 0,05$ en el test de aptitud física Course Navette, es decir que el programa de intervención dio como respuesta buenos resultados en el pos test. En conclusión el programa de baile deportivo (bailes latinos) ayuda a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria en jóvenes universitarios.

Palabras clave: actividad física, jóvenes universitarios, baile deportivo.

ABSTRACT

Sports dance (Latin dances) is a physical activity option for the improvement of cardiorespiratory capacity and the health status of people. The objective of this research was to determine the modification of sports dance (Latin dances) to improve the cardiorespiratory capacity of university students of the El Pedregal district, municipality of Inzá-Cauca. The methodology was quantitative, with a quasi-experimental design not contracted and prospective longitudinal cut, the population under study was made up of 22 university students, who completed a complete sports dance program (Latin dances), the physical fitness test was applied, Test Course Navette. In the results found statistical significance $p \leq 0.05$ in the Physical Fitness Test Course Navette, that is to say that the intervention program produced good results in the pos exam. In conclusion, we consider that the sports dance program (Latin dances) helps to improve cardiorespiratory capacity in university students.

Keywords: physical activity, young university students, sports dance

INTRODUCCIÓN

A continuación se realiza una descripción general del contenido del proyecto de investigación “Baile deportivo (bailes latinos), estrategia para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento el pedregal municipio de Inzá-Cauca”, el cual consta de cinco capítulos.

En el capítulo I se encuentra el planteamiento del problema en el cual se socializa la problematización que da origen a esa investigación, la justificación para exponer las razones por el cual se realiza dicho trabajo y los objetivos los cuales fueron utilizados para alcanzar meta y responder la pregunta de investigación.

En el capítulo II se encuentra el marco teórico en el cual se presentan los principales antecedentes internacionales, nacionales y locales, que nos aportan gran conocimiento y se relacionan a la investigación, además de las bases teóricas que permiten tener una fundamentación conceptual de las variables estudiadas que centrara este proceso investigativo y la hipótesis de investigación.

En el capítulo III se encuentra la metodología en la cual se describen los siguientes aspectos: el diseño de esta investigación, las diferentes variables que esta posee, cuenta también los criterios de inclusión y exclusión los cuales son esenciales para poder cumplir con los requisitos de la investigación en cuanto a la población, cuenta con los procedimientos de medición, intervención, análisis de la información y las consideraciones éticas y legales.

En el capítulo IV se encontrará los resultados del estudio que dan respuesta a los objetivos planteados, análisis e interpretación de los mismos y su discusión.

Por último, en el capítulo V se encuentran las conclusiones y recomendaciones producto del trabajo investigativo.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (1) considera la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético”. La actividad física es un factor vital para la humanidad pero en la actualidad la inactividad física está afectando un 60% de la población incluyendo a los jóvenes universitarios (2). Hoy en día el no realizar actividad física trae grandes consecuencias a nivel físico y psicológico, puesto que el estilo de vida que lleva la sociedad no es el indicado para contribuir a una vida saludable, es por eso que se habla de sedentarismo y es el causante de grandes patologías entre ellas la hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares, obesidad entre otros (2).

Varela et al (3) mencionan que “un nivel de actividad física moderada ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y trae beneficios para el estado emocional”. La realización de actividad física en las personas permite desarrollar actividades del diario vivir, pero cuando no se realiza una actividad física adecuada se empiezan a generar factores de riesgo para la salud en especial enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular, afectando en mayor proporción la población universitaria debido a sus comportamientos sedentarios (2).

Bustos et al (4) afirman que la inactividad física es un problema de salud pública puesto que conlleva a padecer enfermedades cardiorrespiratorias en adultos y jóvenes, debido a la poca oxigenación sanguínea en grandes grupos musculares por falta de movimiento, es por eso que se dice que es el principal factor causante

de muerte en la mayoría de países en especial la población adulta. “Los jóvenes universitarios constituyen un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, para quienes el futuro es incierto, por lo tanto es un factor que puede ocasionar dichos comportamientos en esta población”(5).

García et al (6) dicen que los niveles de sedentarismo por causa de la inactividad física en el período universitario, se atribuyen a la disminución del tiempo libre, la continuidad de los hábitos sedentarios instaurados desde el colegio y la niñez, y especialmente por la influencia social y de los padres, los cuales la mayoría de veces cuestionan las prácticas físico-deportivas ejerciendo presión para generar el abandono de las mismas.

Morales et al (7) afirman que los universitarios se encuentran en una etapa crítica por los estilos de vida que llevan, las relaciones sociales y los compromisos académicos que hacen que no les quede tiempo para la realización de una actividad física. Es por eso que se debe trabajar con la población universitaria puesto que son jóvenes propensos a padecer diferentes patologías que pueden afectar la capacidad cardiorrespiratoria factor importante para la investigación y agente producido por la no realización de una actividad física, debido a que son jóvenes que tienen una vida social amplia y tiene poco conocimiento sobre la importancia y los beneficios de la actividad física y el baile deportivo.

De lo mencionado anteriormente surge la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuál es el impacto del baile deportivo (bailes latinos) sobre la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación fue de gran importancia por el amplio índice de sedentarismo en los universitarios puesto que no realizan actividad física y son propensos a padecer enfermedades no transmisibles como es la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer y a nivel psicológico disminuyendo el estado de ánimo para su buen desempeño en sus labores académicas.

La investigación fue de gran relevancia porque se va tratar un factor importante como son las causas de la inactividad física en universitarios puesto que está afectando gran parte de la población debido a la poca realización de actividad física y los estilos de vida que llevan, generando efectos secundarios a nivel de la salud, afectando la sociedad y la comunidad universitaria.

Es novedosa porque se realizó una intervención por medio de un programa de baile deportivo con el fin de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, al igual se estructuro una base de recolección de datos para analizar variables que ayuden a encontrar la causa de la no realizan actividad física, y así buscar una estrategia para que la población objeto de estudio practiquen dicha actividad en especial el baile deportivo; dando solución a dicho problema y generando conciencia sobre la importancia y la mejora en las capacidades físicas en las personas, además no se ha realizado una intervención en el corregimiento.

Fue viable porque se contó con la población, medios y métodos para la realización de la investigación; acompañada de una factibilidad porque requirió de pocos implementos para la ejecución de la misma.

Por ello es importante buscar más estrategias de prevención y promoción para la salud, que ayuden a consolidar los hábitos de vida saludable en jóvenes universitarios y al mismo tiempo que aumenten la práctica de actividad física para

que disminuya el sedentarismo y el riesgo de enfermedades no transmisibles, así que este proceso investigativo genera aportes de base para desarrollar un proceso de adherencia a la actividad física, y disminuir factores de riesgo para la salud en poblaciones jóvenes y en el futuro desde edades tempranas.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar la efectividad del baile deportivo (bailes latinos) para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal, municipio de Inzá-Cauca.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar sociodemográficamente a los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal, municipio de Inzá-Cauca.
2. Evaluar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal, municipio de Inzá-Cauca.
3. Implementar un programa de baile deportivo (bailes latinos) para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal, municipio de Inzá-Cauca.
4. Identificar el impacto del baile deportivo (bailes latinos) sobre la capacidad cardiorrespiratoria en los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca.

CAPÍTULO: II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Internacionales

Leiva et al (8) en el año 2015 realizaron una investigación denominada Efecto de una intervención centrada en la reducción de factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios, con el objetivo de evaluar el efecto de una intervención basada en el estilo de vida sobre la reducción de los factores de riesgo cardiovascular, la metodología desde un enfoque cuasi-experimental, la población objeto de estudio fueron 60 estudiantes universitarios de 21 ± 1 años, 17 sesiones de 60 minutos cada una dividida en tres por semana en actividades deportivo-recreativas, los resultados se observaron reducciones significativas en la prevalencia de hiperglucemia (-10.0%), presión arterial alta (-16.7%) e inactividad física (-26.7%). Además, se observó una reducción significativa en el peso corporal, circunferencia de la cintura; como conclusión la implementación de una intervención para promover estilos de vida saludables es una forma efectiva de reducir los factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios.

Jiménez et al (9) en el año 2015 realizó una investigación con el nombre de “Las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja”, cuyo objetivo es conocer cómo inciden las capacidades físicas en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja. Método deductivo inductivo analítico y sintético con programas de baile durante tres veces por semana. La presente tesis estuvo conformada por 30 bailarines de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja, con edades de 16 años, se ejecutó el test de Cooper donde se evaluó la capacidad física; los

principales resultados fueron, en cuanto a la resistencia en el pre test los bailarines fue de buena y en el test final muy buena. Por último, se pudo concluir que los bailarines sienten la necesidad de un programa de preparación física, concluyendo en que la falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Becerra (10) en el 2017 realizo su tesis de grado denominado “Efectos de un programa de actividad física basado en la música salsa, sobre las capacidades físicas en escolares de un colegio de Bogotá”, con el objetivo de determinar los efectos de un programa de entrenamiento en actividad física basado en el baile de la salsa, sobre las capacidades físicas de una institución de Bogotá. La metodología parte de un diseño cuasi-experimental, controlado no aleatorizado y de carácter longitudinal, una muestra de 82 escolares entre (12 a 15años), 24 sesiones de intervención. Los resultados evidencian una mejora en el grupo intervención en diez variables analizadas, evidenciando cambios significativos con una $p < 0,05$ en las capacidades físicas, se puede concluir que el programa del baile deportivo ayuda a mejorar capacidades como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

Pinto et al (11) en el año 2016 realizaron una investigación llamada “Efectos del programa de bailes en la fuerza y la flexibilidad en mujeres de Ayacucho”, cuyo objetivo es descubrir qué efectos tuvo el programa de baile en la fuerza y flexibilidad de las mujeres de Ayacucho. Metodología: tipo de investigación es de experimental con un diseño cuasi experimental, la población estuvo conformado por 15 mujeres de 35 años, se aplicó un pre-test y pos-test de fuerza y flexibilidad, un programa de intervención grupal en el que se realiza tres sesiones por semana de una hora durante 16 semanas, los resultados reflejan mejoras significativas en el pos-test en comparación con los resultados del pre-test. Conclusión: el

programa de intervención motora es un programa que permite mejoras funcionales en las mujeres, basados en el trabajo con bailes locales, regionales, nacionales e internacionales.

2.1.3. Antecedentes locales

Arroyo et al (12) en el año 2018 realizaron una investigación denominada “Influencia del baile la sanabanda en el equilibrio del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados del Cauca”, cuyo objetivo fue determinar la influencia del baile la sanabanda en el equilibrio de los adultos mayores de la Asociación de Maestros Jubilados del Cauca; la metodología es de enfoque cuantitativo cuasi experimental de diseño correlacional y corte longitudinal, la población objeto de estudio fueron 23 adultos mayores en edades de 60 a 74 años y se trabajó con un promedio de 18 personas, se aplicó el test de equilibrio estático y el test dinámico Drusini cuyos resultados se encontró significancia estadística $p < 0,05$ en el test de equilibrio estático monopodal ($p=0,000$), en el test dinámico denominado UP and go test se encontraron diferencias numéricas significativas y se pudo concluir que el equilibrio de estas personas mejoro notoriamente, por lo tanto estuvieron acordes al programa implementado para mejorar el equilibrio en estas personas mediante el baile de la sanabanda.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos relacionado con movimientos corporales que generen un gasto energético por encima del nivel de reposo, además es relacionada con factores que intervienen en la salud como por ejemplo el no realizarla conlleva a adquirir patologías que pueden afectar la calidad de vida (13).

La actividad física se refiere a un buen estado físico o una buena condición física, es por eso que se considera dicha actividad de suma importancia para desarrollar aptitudes físicas que permiten al ser humano tener un buen desempeño en el diario vivir como por ejemplo en el trabajo, recreación y actividades deportivas que ayudan al ser humano a tener una interacción con el entorno y a su vez permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones, utilizando el movimiento corporal dando como resultado un gasto de energía producido por la contracción muscular, el cual tiene que ser compensado por una buena nutrición y un buen programa de actividad física que le permite tener un balance entre el consumo y gasto energético para evitar patologías que afecten la salud y estado emocional de las personas, siendo el factor principal para la prevención de patologías, entre ellas las que alteran la capacidad cardiorrespiratoria (2),(12),(13),(16),(17).

2.2.2. Baile deportivo

La Federación Colombiana de Baile Deportivo (18) dicen que “los bailes de salón de competición, baile deportivo, baile de competición y DanceSport se usan para denominar al baile como modalidad deportiva”.

El término “Baile Deportivo”, traducción del alemán "Tanzsport", designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de competiciones de carácter deportivo. Su técnica es fruto de una larga tradición internacional y comporta a la vez un elevado grado de ejercicio físico así como un importante componente artístico. Se práctica en cerca de setenta países repartidos por todo el mundo, los cuales se hallan representados en la World Dance Sport Federation (WDSF) (18).

El baile deportivo es una clase de arte que pone en evidencia la necesidad de profunda interrelación entre corporeidad y espiritualidad en el ser humano de expresión natural y espontánea que ayuda a mejorar capacidades el ser humano. (19), (20).

2.2.3. Bailes latinos

La modalidad de bailes latinos se caracteriza por que son bailes de salón puesto que en el momento de bailar se expresan de una manera fresca y relajada tanto en lo mental y lo físico; suelen bailarse en diferentes eventos buscando diversión; expresan fuerza y sobre todo sentimiento. Una de las características que distingue a los latinos, es el movimiento de caderas que acompaña los pasos, se improvisa en dichos eventos como recreativo y competitivo, una forma de bailar los bailes latinos es de una manera relajada y espontánea, cuya característica es la fuerza y un sentimiento que toda pareja debe saber transmitir a todos aquellos que están viendo y evaluando sus evoluciones sobre la pista. Es procedente de cultura y música popular de países originarios, siendo los más representativos, la cultura cubana y de República Dominicana, con ritmos bien diferenciados como la salsa, chachachá, mambo, merengue y recientes como la bachata, aunque suelen estar influenciados por otros lugares, sobre todo de la música africana (21),(18).

2.2.4. Condición física

La condición física, forma física o aptitud física es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas, que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física y la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular (1).

También es considerada como un estado dinámico de energía y de calidad que permite a la persona llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutando del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva es por eso que se dice, que la condición física hace referencia al estado del cuerpo de un individuo capacitado para realizar diversas actividades con efectividad, teniendo en cuenta las características individuales de las personas que se asocian a procesos metabólicos, energéticos

y las diferentes características físicas como por ejemplo velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación (22), (23).

2.2.5. Capacidad cardiorrespiratoria

Sanabria en el 2017 (24) afirma que capacidad cardiorrespiratoria es la “capacidad del organismo de mantener una determinada intensidad de ejercicio durante un tiempo determinado”.

La capacidad cardiorrespiratoria se define como la tarea de realizar ejercicios vigorosos para suministrar oxígeno al musculo durante el ejercicio y la capacidad de los músculos para utilizar el oxígeno para aumentar dicha capacidad, basado en la capacidad funcional del sistema respiratorio y circulatorio que son los que ayudan a la oxigenación sanguínea para la irrigación de grupos musculares, evitando patologías mortales como las cardiovasculares que disminuyen la vida de las personas, es por eso que es recomendable realizar actividad física para mejorar y mantener una buena condición física (14), (24), (25).

2.2.6. Universitarios

Los universitarios son seres de visión y amplio conocimiento, de nuevas experiencias, tanto en su vida académica y social, expuestos a interactuar con nuevas personas y salir de la burbuja del colegio, ser dueños de su tiempo y tomar sus propias decisiones que pueden afectar los estilos de vida causando una alteración en su salud y estado emocional (26).

La vida universitaria puede estar en una etapa crítica para la adquisición de hábitos no saludables, por ello sería conveniente establecer medidas para la detección de riesgo y desarrollo de patologías en un futuro; debido a que los estudiantes universitarios están expuestos a relaciones sociales que pueden afectar su comportamiento no solo psicológico, sino también su condición física y su estilo de vida generando diversos trastornos crónicos como la obesidad,

patologías del sistema cardiovascular, diabetes e incluso la muerte prematura; es por eso que se dice que la actividad física es la estrategia de prevención primaria en universitarios, evitando el riesgo a padecer de un síndrome metabólico que puede alterar gran parte de su vida emocional y social (27), (28).

2.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Hipótesis de investigación

El baile deportivo (bailes latinos) mejora la capacidad cardiorrespiratoria en jóvenes universitarios.

Hipótesis nula

El baile deportivo (bailes latinos) no mejora la capacidad cardiorrespiratoria en jóvenes universitarios.

CAPÍTULO: III

3. METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo, puesto que se utilizó la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, probar hipótesis establecidas con la medición numérica y frecuentemente el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población; con un diseño cuasi experimental no controlado donde se busca es una relación causal, es decir determinar si el plan de intervención genera efectos según las variables de estudio, buscando la relación causa efecto después de la intervención, con un grupo control que es el que se va intervenir de corte longitudinal prospectivo puesto que es un estudio que se realizó en el tiempo, evaluando las mismas personas después de un periodo determinado (29).

3.2. VARIABLES

Nombre, edad, sexo, estado civil, número de hijos, estrato socioeconómico, trabaja, ocupación, universidad, carrera, semestre, antecedentes, antecedentes patológicos, fuma, consume alcohol, consume sustancias psicoactivas, realiza actividad física, tiempo dedicado a realizar actividad física, días dedicados a realizar actividad física, tiempo dedicado al día a ver televisión, tiempo dedicado al día al uso de computador, tiempo dedicado al día al uso de celular, calidad de dieta, peso, talla, índice de masa corporal, clasificación índice de masa corporal, Test Course Navette, capacidad cardiorrespiratoria.

3.2.1. Operacionalización de variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Naturaleza de variable	Escala de medición	Valores
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo	Aplicación encuesta	Cuantitativa	Razón	Años cumplidos
Sexo	Identificación de un hombre y una mujeres	Aplicación cuestionario	Cualitativa	Nominal	0: Mujer 1:Hombre
Estado civil	Condición de una persona si tiene pareja o no	Aplicación cuestionario	Categorica	Nominal	1:Soltero 2.Casado 3.Unión Libre 4.Divorciado 5:Viudo
Número de hijos	Cantidad de seres que tienen una pareja (hombre, mujer)	Aplicación cuestionario	Cuantitativa	Razón	Número de hijos
Estrato Socioeconómico	Clasificación que se le da a las personas dependiendo de su salario y lo que posee.	Aplicación cuestionario	Cuantitativa	ordinal	1.Bajo, bajo 2:Bajo 3:Medio, bajó 4.Medio 5.Medio alto 6:Alto
Trabaja	Situación laboral de los sujetos si trabajan o no.	Aplicación cuestionario	Cualitativo	Nominal	0:NO 1:SI
Ocupación	Actividad o trabajo de alguna persona.	Aplicación cuestionario	Cualitativo	Nominal	Actividad que realiza actualmente 1 Fundación Universitaria de Popayán 2 Universidad Sur

Universidad	Lugar donde las personas van para adquirir un título profesional.	Aplicación cuestionario	Cualitativo	Nominal	colombiana 3 Universidad Nacional 4 Universidad Nacional Abierta y a Distancia 5 Universidad Cooperativa de Colombia 6 :Universidad del cauca
Carrera	Serie de estudios que una persona debe cursar para acceder a un título profesional.	Aplicación cuestionario	Cualitativa	Nominal	Nombre de la carrera que estudia la persona.
Semestre	corresponden a los semestres vigentes en el período del estudio	Aplica Encuesta	Cuantitativa	Ordinal	Primero a decimo
Antecedentes Osteomusculares	Conjunto de afecciones inflamatorias a nivel muscular, tendones, articulaciones, ligamentos y hueso,	Aplicación cuestionario	Cualitativa	Nominal	0: Ninguno 1: Lumbalgia 2 :Fibromialgia 3 :Dolor Muscular 4 :Tendinitis 5: Fracturas 6 :Esguinces
Antecedentes Cardiovasculares	Condiciones que afectan el sistema vascular	Aplica encuesta	Cualitativa	Nominal	0 :Ninguno 1 :HA 2:IAM 3 :Circulatorios
Antecedentes Metabólicos	Factores de riesgo que hace que las personas tengan posibilidad de desarrollar enfermedades	Aplica encuesta	cualitativa	Nominal	0:Ninguno 1:DBT 2:CA 3:Sindrome Metabólico 4:Dislipidemia 5:Otros

	cardiacas.				
Fuma	Consumo de tabaco o cigarrillo: fumador actual	Aplica encuesta	Cualitativa	Nominal	0:NO 1:SI
Consume alcohol	Consumo de al menos 1 vaso de alcohol en el último mes	Aplica encuesta	Cualitativa	Nominal	0:NO 1:SI
Consume SPA	Aquellas capaces de alterar el estado de ánimo de la persona.	Aplica encuesta	Cualitativa	Nominal	0:NO 1:SI
Realiza Actividad Física	Todo movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requieren de más energía.	Aplica encuesta	Cualitativa	Nominal	0:NO 1:SI
Tiempo dedicado a realizar AF	El tiempo Dedicado al movimiento corporal.	Aplica encuesta	Cuantitativa	razón	Tiempo en minutos
Días Dedicados a realizar AF	Días dedicados al movimiento corporal del ser humano.	Aplica encuesta	Cuantitativa	razón	0.Ningún día 1:1 día 2:2 días 3:3 días 4:4 a 5 días
Tiempo dedicado al día a ver TV	Tiempo dedicado a ver programas de televisión	Aplica encuesta	Cuantitativa	razón	Tiempo en minutos
Tiempo dedicado al día al uso de PC	Uso de videojuegos, ordenadores e internet (30).	Aplica encuesta	Cuantitativa	razón	Tiempo en minutos
Tiempo dedicado al día al uso de celular	Tiempo que le dedica al celular (30).	Aplica encuesta	cuantitativa	razón	Tiempo en minutos

Clasificación calidad de dieta	Este test clasifica el estilo de vida de las personas (31).	Aplica encuesta	Cualitativa	ordinal	1: 0-3 Mala, debes replantearte tu estilo de vida seriamente 2: 4-6 Regular, reduce la TV y haz más deporte 3: 7 Buena, sigue así
Peso	Es el volumen del cuerpo expresado en kilo Medición en Kg, (32).	Medición con bascula Peso (kg)	Cuantitativa	intervalo	kg
Talla	La longitud de la planta de los pies a la parte superior del cráneo expresada en centímetros y metros (33).	Medición talliméetro	Cuantitativa	intervalo	Altura en cm
IMC	Mediante la obtención del índice de masa corporal (IMC) = $\text{Peso (en Kg)}/\text{Talla}^2 \text{ (en Cm)}$	$\text{IMC}=\text{kg}/\text{m}^2$	Cuantitativa	intervalo	Kg/m^2
Clasificación IMC	Clasificación estado de obesidad según IMC	Aplicación clasificación	categorica	Ordinal	Infrapeso Normopeso Sobrepeso obesidad
Test Course Navette	Por medio del test Course Navette se Evalúa la frecuencia cardiaca (34).	Pre-test Pos-test	Cuantitativa	Razón	Minuto Velocidad Consumo de oxigeno vo_2

Capacidad cardiorrespiratoria	Capacidad del cuerpo para dar oxígeno al musculo durante el ejercicio.	Aplicación cuestionario	Categórica	Ordinal	Baja Regular Mediana alta
--------------------------------------	--	-------------------------	------------	---------	------------------------------------

SPA: Sustancias psicoactivas; AF: Actividad Física; TV: Televisión; PC: Computador Portátil; IMC: Índice de Masa Corporal.

Fuente: Elaboración propia.

3.3. POBLACIÓN

3.3.1. Universo de estudio

La población objeto de estudio estuvo conformada por 40 estudiantes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca con edades de 17 a 28 años de ambos sexos.

3.3.2. Muestra

La muestra fue no probabilística por conveniencia, donde los sujetos son seleccionados dada accesibilidad y proximidad para el investigador. Generando un interés por medio de actividades como son la socialización, folletos y redes sociales, para que exista gran motivación de participación; la muestra definitiva fueron 22 universitarios.

3.3.3. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en alguna universidad de Colombia,
- Que pertenezcan al corregimiento El Pedregal
- Firmar consentimiento informado
- No tener patologías que puedan alterar el estado de salud como por ejemplo alguna lesión.

3.3.4. Criterios de exclusión

- Que tengan una discapacidad física

- Mujeres embarazadas con riesgo de aborto.

3.4. PROCEDIMIENTOS

3.4.1. Procedimientos de Medición

Para la caracterización de la población se aplicó una encuesta donde se obtuvieron datos personales como nombre, edad, estado de salud, nivel de actividad física, estilos de vida entre otros ítems.

Para el peso de la persona se utilizó la Balanza Electrónica Brazo, por el cual se le pide a la persona que se ubique en la plataforma sin zapatos y automáticamente la balanza arroja un resultado numérico que es el que indica el peso de la persona expresado en kilogramos, para la talla se utilizó el tallimetro de pared marca Seca la medición se realiza través de una ventana que permite una lectura sin esfuerzo, colocada al lado de la varilla de medición flexible. El dispositivo de bloqueo se sitúa en el tope de la cabeza y permite comprobar el resultado exacto incluso después de la medición. Para medición del IMC se utilizó mediante protocolo de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (35) que consiste en obtener datos antropométricos como son el peso y la talla se calcula de la siguiente manera los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso en kg} / \text{estatura en m}^2$), con una clasificación para hombres de bajo peso si es menor a 20, normal si esta entre 20-24,9, obesidad leve si esta entre 25-29,9, obesidad severa si esta entre 30-46 y obesidad muy severa si es mayor de 40; para mujeres bajo peso si es menor a 20, normal si esta entre 20-23,9, obesidad leve si esta entre 24-28,9, obesidad severa si esta entre 29-37 y obesidad muy severa si es mayor de 40.

La calidad de dieta se evaluó mediante el Test rápido de Krece-Plus (31) que es un test que evalúa los hábitos alimentarios y de actividad física en las personas, que consiste en responder una serie de preguntas como por ejemplo el consumo

de alimentos saludables y no saludables, según la puntuación del test, el nivel nutricional de la persona queda clasificado como muy bajo, medio o alto. El nivel de actividad física es valorado mediante el test corto de actividad física Krecreplus este test clasifica el estilo de vida basándose en la media de horas que ven la televisión o juegan con videojuegos y las horas de deporte y actividad física que se realiza por semana; según la puntuación obtenida en el test, el nivel de actividad física de la persona clasifica en malo, regular y bueno.

Para la valoración de la capacidad cardiorrespiratoria se aplicó el Test de Course Navette (34) que permite conocer la potencia aeróbica máxima e indirectamente o, consumo de oxígeno, la prueba consiste en incrementar paulatinamente durante cada minuto o etapa, la velocidad de desplazamiento con la utilización de una cinta sonora, la cual permite al evaluado iniciar con una velocidad de 8.5 k/h la cual se incrementa cada minuto (etapa) en 0,5 k/h la prueba termina una vez el individuo sea incapaz de mantener la velocidad.

Los evaluados se desplazan 20 metros entre dos líneas de manera uniforme, independiente de su rendimiento, lo cual permite la medición colectiva y la diferenciación entre los que abandonan antes la prueba y los más entrenados que logran alcanzar escalones de intensidad más elevada.

Los evaluados se sitúan en la línea de partida, con distancia adecuada uno del otro, al escuchar la señal de partida, se desplazarán hacia otra línea que se encuentra en el extremo opuesto a 20 metros. El evaluado debe llegar en el momento que suena la señal sonora. Si los evaluados están en avance con respecto a la señal se debe disminuir su velocidad; por el contrario, si están en retardo deben acelerar, es importante seguir el ritmo que marque la banda sonora. El momento en que el individuo interrumpe la prueba indica su resistencia cardiorrespiratoria, se tiene en cuenta el minuto en el que terminó la prueba y la velocidad en kilómetros, se aplica la siguiente fórmula para obtener el consumo máximo de oxígeno Vo_{2max} : $(5,857 \times \text{velocidad km./h})$, con una clasificación para hombres, si es menor a 25 es baja, regular si esta entre 25-33, mediana si esta

entre 34-42 buena si esta entre 43-52 , alta si el resultado es mayor a 53 y para las mujeres, baja si menor a 24, regular si esta entre 24-30, mediana si esta entre 31-37, buena si esta entre 38-48 y alta si el resultado es mayor a 49.

Tabla 2 Prueba de vo2 max Prueba de Course Navette (ml.min.kg)

ESCALON	VELOCIDAD KM/h
1	8.5
2	9.0
3	9.5
4	10.0
5	10.5
6	11.0
7	11.5
8	12.0
9	12.5
10	13.0
11	13.5
12	14.0
13	14.5
14	15.0
16	16.0

Fuente: elaboración propia

Tabla 3 Clasificación Test Course Navette Hombres

MENOR A 25	BAJA
25 A 33	REGULAR
34 A 42	MEDIANA
43 A 52	BUENA
MAYOR A 53	ALTA

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4 Clasificación Test Course Navette Mujeres

MENOR A 24	BAJA
24 A 30	REGULAR
31 A 37	MEDIANA
38 A 48	BUENA
MAYOR A 49	ALTA

Fuente: Elaboración propia

3.4.2. Procedimientos de Intervención

Para la realización del programa, baile deportivo (bailes latinos) se hizo una presentación a la población dando a conocer los objetivos principales sobre la investigación, socialización del consentimiento informado, igualmente se explicó sobre los bailes latinos, el tipo de bailes que conforma este ritmo y los beneficios que tiene a nivel de la salud.

Se ejecuta la intervención donde se aplica el programa baile deportivo bailes latinos, se estructuró un macrociclo con 2 mesociclos y 24 microciclos, 3 por semana con una duración 1 hora 30 minutos, con intensidades leves, moderadas, vigorosas y con un método variado continuo (36), por la variación de la intensidad durante la realización del ejercicio que es sin interrupciones, los días martes miércoles y jueves (anexo2).

En la primera semana, el primer día se aplicó el test inicial test Course Navette para evaluar la capacidad cardiorrespiratoria y seguido se efectuó el programa de baile deportivo (bailes latinos) iniciando con un microciclo introductorio, con una intensidad leve y vigorosa donde se empezó con la preparación y la adaptación para la alternancia de las cargas con ritmos de salsa, bachata y merengue.

La segunda tercera y cuarta semana estructuraron microciclos corrientes con el fin de aumentar cargas con un nivel limitado de intensidad moderada, por medio de ritmos como salsa, merengue y bachata, pasos lentos y ligeros.

En la semana quinta se eleva la progresivamente la intensidad del baile, pasos y bailes más intensos como el ritmo aeróbico, salsa, champeta entre otros con un microciclo de choque de preparación general con el fin de estimular los procesos de adaptación en el organismo.

Para la sexta semana se utilizan microciclos de recuperación donde se regulan cargas con una intensidad de baile moderada que no presenten una fatiga muscular con el fin de adaptarse a las nuevas exigencias.

En la semana séptima semana se realizan microciclos corrientes con intensidad moderada con ritmos como la salsa, merengue, bachata.

La octava semana se utilizan microciclos corrientes con intensidad moderada, la evaluación final de la capacidad cardiorrespiratoria mediante el test Course Navette cuyos resultados son comparados con los del test inicial para ver si hubo una mejoría en dicha capacidad (anexo 2).

3.5. PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Se aplicó estadística descriptiva por medio de medidas de tendencia central, como la media, mediana, moda y distribución de frecuencia, porcentaje y medidas de dispersión como la desviación estándar mínimos y máximos, pruebas de normalidad por medio de la prueba de Shapiro Wilks (tabla 2) la cual dio como resultado que no hay uniformidad en los datos, se aplicó la estadística inferencial por medio de las pruebas no paramétricas para muestras relacionadas de Wilcoxon, para la significancia estadística se tuvo como referencia $p < 0.05$.

Tabla 5 Resultado de las pruebas de normalidad según Shapiro Wills

Variable	Valor P	Distribución	Prueba
Pre-test de Course Navette	P<0,01	No normal	Wilcoxon
Post-test Course Navette	P<0,2	No normal	Wilcoxon

Fuente: Elaboración propia

3.6. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

Se aplicó un consentimiento informado (anexo 4) donde se describen los objetivos de la investigación y sus implicaciones, además se les aseguro la confidencialidad de su identidad, puesto que los resultados del proceso se iban a utilizar con fines académicos e investigativos, se tuvo en cuenta la resolución 8430 (37), en la cual se debe tener a la disposición del público los resultados de investigación en seres humanos y son responsables de la integridad y exactitud de sus informes, teniendo en cuenta la intimidad de la persona que participa en la investigación (confidencialidad personal), es por eso que siempre se debe realizar un consentimiento informado (anexo 4).

Por otro lado se sigue los protocolos de la Declaración de Helsinki (38) donde se se cataloga la investigación con riesgo moderado.

CAPÍTULO: IV

4. RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La población objeto de estudio estuvo conformada por 22 jóvenes universitarios de los cuales el 77,22% fueron mujeres; el 81,82% son solteros; en el estrato el 95,45% están en un nivel bajo; la situación laboral el 95,45% trabajan de los cuales el 40,90% se dedican al comercio; el 50% de la población estudian en la Universidad del Cauca, con mayor participación de estudiantes de derecho (22,75%); el 36,36% son estudiantes de primer y séptimo semestre, el 18,2% mencionaron tener antecedentes osteomusculares y solo el 4,5% antecedentes metabólicos (tabla 3).

Tabla 6 Resultados descriptivos de la caracterización sociodemográfica y biomédica de la población objeto de estudio.

Variable	Valor	Frecuencia (n=22)	Porcentaje %
Sexo	femenino	17	77,27
	masculino	5	22,73
	total	22	100
Estado civil	Soltero	18	81,82
	Casado	2	9,09
	Unión libre	2	9,09
	Total	22	100
Estrato	Bajo	21	95,45
	Medio bajo	1	4,55
	Total	22	100
Trabaja	No	1	4,55
	Si	21	95,45
	Total	22	100
En que trabaja	Vendedor	9	40,90
	Mesero	8	36,36
	Docente	4	18,18
	No plica	1	4,54

	Total	22	100
Universidad	FUP	3	13,64
	USCO	2	9,09
	UN	1	4,55
	UNAD	2	9,09
	UC	3	13,64
	UNICAUCA	11	50,00
	Total	22	100
	Carrera	Biología	3
Artes plásticas		1	4,55
Contaduría		1	4,55
Derecho		5	22,75
Ingeniería Agrícola		2	9,01
Ingeniería industrial		2	9,01
Ingeniería ambiental		1	4,55
Ingeniería de sistemas		1	4,55
Ingeniería civil		1	4,55
Ecología		2	9,01
Psicología		1	4,55
Trabajo social		1	4,55
Ciencias sociales		1	4,55
Total		22	100
Semestre		Primer	4
	segundo	3	13,64
	tercer	2	9,09
	cuarto	3	13,64
	quinto	2	9,09
	sexto	1	4,55
	séptimo	4	18,18
	noveno	3	13,64
	Total	22	100
Antecedente Osteomuscular	Ninguno	18	81,82
	Lumbalgia	1	4,55
	Dolor muscular	1	4,55
	Fracturas	1	4,55
	Esguinces	1	4,55
Total	22	100	
Antecedentes metabólicos	Ninguno	21	95,45
	Dislipidemia	1	4,55
	Total	22	100

FUP: Fundación Universitaria de Popayán; USCO: Universidad Surcolombiana; UN Universidad Nacional; UNAD: Universidad Nacional Abierta y a Distancia; UCC: Universidad Cooperativa de Colombia; UNICAUCA: Universidad del Cauca.
Fuente: Elaboración propia

La edad de la población tuvo un promedio de $22,86 \pm 5,17$ años, dado el grado de dispersión se tuvo en cuenta la mediana cuyo valor fue de 25 años, que indico que el 50% de la población tiene una edad inferior a 25 años y 50% restante superior a esta edad; la edad mínima fue de 17 años y la máxima de 28 años; el peso tuvo un promedio de $61,86 \pm 10,20$ kg con una mediana de 60kg, un peso mínimo de 48kg y máximo de 85,04kg; la talla tuvo un promedio de $1,60 \pm 0,06$ m con una mediana de 1,58 m, una talla mínima de 1,48m y una máxima de 1,74m; en número de hijos $0,82 \pm 1,10$ tiene hijos, con un valor máximo de 3 hijos; y por último el IMC fue de $24,30 \pm 5,17$ con una mediana de 23,33, un valor mínimo de 18,98 y máximo de 32,48 (tabla 4).

Tabla 7 resultados de variables numéricas edad, peso, estatura y IMC de la población objeto de estudio.

	Media	DS	Mediana	Mínimo	Máximo
Edad (años)	22,86	5,17	25	17	28
Peso (kg)	61,95	10,20	60	48	85,03
Estatura (m)	1,60	0.06	1,58	1,48	1,74
Número de hijos	0.82	1,10	0	0	3
IMC	24,30	3,91	23,33	18,98	32,48

Ds: Desviación estándar; IMC: índice de masa corporal

Fuente: Elaboración propia

En la clasificación del IMC se evidencio que el 40,91% de la población se encuentran con un peso normal, el 27,27% tienen obesidad leve, el 18,18% con obesidad severa y el 13,64% con bajo peso (tabla 5).

Tabla 8 Resultados de la clasificación del IMC de la población objeto de estudio.

Variable	Valor	Frecuencia (n=22)	Porcentaje (100%)
Clasificación IMC	Bajo Peso	3	13,64
	Peso Normal	9	40,91
	Obesidad Leve	6	27,27
	Obesidad Severa	4	18,18
	Total	22	100

IMC: índice de masa corporal.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los estilos de vida se evidenció que el 86,64% realizan actividad física; el 50% realizan actividad física durante tres días por semana, el 54,55% cumple con la recomendación de actividad física de la organización mundial de la salud y el 95,45% se encuentran con una clasificación mala en la permanencia en pantallas (tabla 6).

Tabla 9 Resultados descriptivos de los estilos de vida de la población objeto de estudio.

Variable	Valor	Frecuencia (n=22)	Porcentaje %
Realiza Actividad Física	No	3	13,64
	SI	19	86,36
Días que Realiza Actividad Física a la Semana	Ninguno	3	13,64
	1 a la semana	1	4,55
	2 al a semana	6	27,27
	3 a la semana	11	50,00
	4 a 5 a la semana	1	4,55
	Total	22	100
Cumplimiento recomendación AF según OMS	No Cumple	10	45,45
	Cumple	12	54,55
	Total	22	100
Clasificación de permanencia en pantallas (Horas)	Mala	21	95,45
	Regular	1	4,55
	Total	22	100

Fuente: Elaboración propia

El tiempo dedicado a la realización de AF de la población se encontró un promedio de $24,27 \pm 13,1$ min, una mediana de 30 minutos, un mínimo de 0 minutos y un máximo de 240 minutos; en cuanto al tiempo dedicado a ver televisión se encontró un promedio de $1,14 \pm 47$ minutos con una mediana de 60 minutos, un mínimo de 0 minutos y un máximo de 120 minutos; para tiempo dedicado a en el computador se logró evidenciar un promedio de $1,59 \pm 1,65$ minutos, con una mediana de 60 minutos, un mínimo de 0 minutos y un máximo de 420 minutos; en el tiempo dedicado al celular la población está en un promedio de $1,20 \leq \pm 1,45$ minutos, una mediana de 120 minutos, con un mínimo de 0 minutos y un máximo de 360 minutos (tabla 7).

Tabla 10 Resultados descriptivos de las sobre estilos de vida de la población objeto de estudio.

Variable	Media	DS	Mediana	Mínimo	Máximo
Tiempo que realiza Actividad Física (Min)	24,27	13,1	30	0	240
Tiempo dedicado a ver TV (Min)	1,14	.47	60	0	120
Tiempo dedicado a estar en el PC (Min)	1,59	1,65	60	0	420
Tiempo dedicado al celular (Min)	1,20	1,45	120	0	360

DS: desviación estándar; tv: Televisión; PC: Computador.
Fuente: Elaboración propia.

En la valoración del estado nutricional se encontró que la población objeto de estudio el 90,91% desayunan, el 77,27% no desayunan cereal y consumen lácteos respectivamente, el 68,18% no consumen bollería industrial, el 81,82% de la población consumen sumo de fruta diario, el 86,36% consumen verdura fresca cocida un vez al día, el 68,18% de la población no consumen comidas rápidas una vez a la semana, en el consumo de alcohol el 95,45% no injieren bebidas alcohólicas al menos una vez por semana, el 81,82% consume legumbres más de una vez al día, el 63,64% consumen golosinas y dulces más de una vez al día, el 90,91 consumen pasta arroz a diario y 68,18 no utilizan aceite de oliva (tabla 8).

Tabla 11 Resultados del estado nutricional de la población objeto de estudio.

Valores	Frecuencia (n=22)		Porcentaje %	
	Si	No	Si	No
No desayuna	20	2	90,91	9,09
Desayuna lácteos	5	17	22,73	77,27
Desayuna cereal	5	17	22,73	77,27
Desayuna bollería industrial	7	15	31,82	68,18
Fruta o zumo de fruta a diario	18	4	81,82	18,18
Segunda fruta a diario	10	12	45,45	54,55
Segundo lácteo a diario	5	17	22,73	77,27
Verdura fresca o cocida una vez al día	19	3	86,36	13,64
Verdura fresca o cocida más de una vez al Día	12	10	54,55	45,45
Más de una vez a la semana comidas rápidas	7	15	31,82	68,18
Bebidas alcohólicas al menos una vez a la semana	1	21	4,55	95,45
Consume legumbres más de una vez al día	18	4	81,82	18,18
Varia veces al día dulces y golosinas	14	8	63,64	36,36
Pasta o arroz casi a diario	20	2	90,91	9,09
Utiliza aceite de oliva en casa	7	15	31,82	68,18

Fuente: elaboración propia

Con respecto a la clasificación de los estilos de vida se encontró que 2 participantes se encuentran en un nivel nutricional muy bajo, 20 en un nivel nutricional medio y 10 en un nivel nutricional alto (tabla 9).

Tabla 12 resultados de la clasificación del estado nutricional de la población objeto de estudio

Variable	Valor	Frecuencia Cn=22	Porcentaje (100 %)
Clasificación nivel nutricional	Muy bajo	2	9.09
	Medio	10	45.45
	Alto	10	45.45
	Total	22	100.0

Fuente: elaboración propia

Con relación a los resultados de la evaluación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria se encontró que el promedio del tiempo para la finalización de la prueba fue de $4,14 \pm 1,75$ minutos, con una mediana de 4 minutos, un mínimo de 2 minutos y máximo 8 minutos; la distancia recorrida fue de $14,50 \pm 18,30$ Km/h, con una mediana de 10,5k/h, un mínimo de 9,50km/h y un máximo de 12km/h; se encontró que el consumo de oxígeno fue $39,50 \pm 5,1359$ ml/min/kg con una mediana de 5,13ml/min/kg, un mínimo de 39,1ml/min/kg y un máximo de 33.25ml/min/kg (tabla 10).

Tabla 13 Resultados de la evaluación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio mediante el Test Course Navette.

Variable	Media	DS	Mediana	Mínimo	Máximo
Tiempo (min)	4,14	1,75	4	2	8
Velocidad (Km)	14,50	18,30	10,5	9,50	12
Vo2 Mil.min.kg	39,50	5,13	39,11	33,25	50,82

Fuente: Elaboración propia

En la clasificación de la capacidad cardiorrespiratoria se encontró que el 50% de la población se encuentran en medio, el 45,45% en bueno y el 4,55% en excelente (tabla 11).

Tabla 14 Resultados de la clasificación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.

Variable	Valor	Frecuencia (n=22)	Porcentaje %
Clasificación de la capacidad cardiorrespiratoria	Excelente	1	4,55
	Buena	10	45,45
	Medio	11	50
	Total	22	100

Fuente: Elaboración propia

Se aplicó el programa de intervención el cuál duro dos meses (ver anexo 3).

En el pos-test Course Navette de la capacidad cardiorrespiratoria se encontró que el promedio en minutos para la finalización de la prueba es de $5,14 \pm 1,74$ minutos, con una mediana de 5 minutos, un mínimo de 2 minutos y máximo 10 minutos; la distancia recorrida es de $10,14 \pm .89$ K/h, con una mediana de 10,5k/h, un mínimo de 9,50k/h y un máximo de 13,00k/h; se encontró que el consumo de oxígeno fue de $43,01 \pm 5,59$ ml/min/kg con una mediana de 42,04ml/min/kg, un mínimo de 33,25ml/min/kg y un máximo de 56,68ml/min/kg (tabla 12).

Tabla 15 Resultados de la evaluación final de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.

Variable	Media	DS	Mediana	Mínimo	Máximo
tiempo (min)	5,14	1,74	5	2	10
Velocidad (km)	10,74	.89	10,5	9,5	13
Vo2 (ml/min/kg)	43,01	5,59	42,04	33,25	56,68

Fuente: Elaboración propia

En la clasificación de la capacidad cardiorrespiratoria se encontró que el 86% de la población se encuentran en un promedio bueno, el 9,09% en un promedio excelente y el 4,55% en un promedio medio (tabla 13).

Tabla 16 Resultados de la clasificación final de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio.

Variable	Valor	Frecuencia (n=22)	Porcentaje %
Excelente	Excelente	2	9,09
Bueno	Bueno	19	86,36
Medio	Medio	1	4,55
	Total	22	100

Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta el resultado de la prueba de contrastación Wilcoxon se encontró un significancia estadística de $p=0,01$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula (tabla 14).

Tabla 17 Resultados de la prueba de contrastación de hipótesis Wilcoxon de los resultados pretest Vs. posttest de la capacidad cardiorrespiratoria de la población objeto de estudio

Variable	Valor z	Valor p $p<0,05$
Capacidad cardiorrespiratoria inicial Vs final	-3,46	0,01

Fuente: elaboración propia

4.2. DISCUSIÓN

Con relación al sexo de la población, se encuentra que la mayor participación en esta investigación es de las mujeres, esto se asemeja a la investigación de Pinto et al (19) y Becerra (10), donde las mujeres son mayoría, caso contrario a lo realizado por Soto (9) en dicha investigación hubo igualdad de sexo. Con relación a las variables antropométricas se encontró que la edad de la población se encuentra entre los 17 a 28 años, situación que puede estar relacionada con la disminución de la capacidad cardiorrespiratoria en jóvenes universitarios, esto coincide con la investigación realizada por Leiva et al (39), con relación al IMC se

encuentra que la población está entre peso normal y obesidad leve, esto coincide con la investigación realizada por Guevara (40), donde la mayoría de la población está en peso normal, diferente a lo encontrado en la investigación Eddy (41), donde la población objeto de estudio se encuentran en sobrepeso u obesidad.

Con relación a la caracterización sociodemográfica se encuentra que la mayoría de la población son solteros de estrato bajo, todos son universitarios y la mayoría trabaja y en los antecedentes de salud gran parte de la población no padecen de patologías, esto se asemeja a la investigación realizada por Zhunaula (42), y Suarez et al (43) donde la población objeto de estudio son universitarios, gran parte esta soltera, estrato bajo, trabajan y no tiene antecedentes de salud; y difiere Arbós (44) cuya investigación la población objeto de estudio, no trabajan gran parte tienen una pareja estable, se encuentran en un estrato medio y padecen de algunas patologías.

Con relación a los estilos de vida se encuentra que la mayoría de la población realizan actividad física tres veces por semana y la mitad cumplen con los requerimientos de la OMS (45), también tienen una calidad de dieta adecuada y con una clasificación mala en cuanto a la permanencia de pantallas, esto se asemeja a la investigación realizada por Yanez (46), Becerra (47) y Doval et al (48) donde la mayoría de la población realizan actividad física y frecuentan el uso de pantallas y difiere Beltrán (49) y Aránquiz (50) cuya población pocas veces realizan actividad física por la falta de tiempo, tiene una calidad de dieta inadecuada y en el uso de pantallas la permanencia es poca.

Con relación a la evaluación inicial de la capacidad cardiorrespiratoria por medio del Test Course Navette, se encontró que la población objeto de estudio en la clasificación gran parte se encuentran en promedio medio y bueno, esto es porque realizan actividad física, pero no lo suficiente para llegar a una clasificación excelente u ocupan su tiempo libre en el campo laboral o compromisos

académicos, estos resultados se asemejan a las investigaciones realizadas por Alarcón et al (51) y Gómez et al (52) donde la población se encuentra en clasificación media y buena, difiere Huerta et al (53) y Aránguiz et al (50) cuyos niveles de capacidad cardiorrespiratoria son bajos y niveles cercanos al promedio medio.

Esta investigación propuso un programa de baile deportivo para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, de 2 meses con 24 sesiones, 3 sesiones semanales aumentando progresivamente la intensidad con los diferentes ritmos como la salsa y merengue, dando como resultado una buena evolución mediante el proceso de intervención, mejorando la capacidad cardiorrespiratoria; con una clasificación buena y excelente, lo anterior se relaciona a lo encontrado por Becerra (10), Sánchez (54) y Pinto et al (11) cuya investigación tienen como objetivo mejorar las capacidades físicas y estilos de vida también y con gran similitud en el programa y sus resultados con una duración de 2 meses con 24 sesiones y basada en un baile latino como es la salsa y la danza aeróbica.

Finalmente, se demostró que el programa de bailes latinos mejora la capacidad cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios, puesto que el tiempo, dosificación y motivación del programa fue el adecuado para mejorar dicha capacidad en la población; obteniendo buenos resultados debido al compromiso de los mismos, esto se asemeja a lo encontrado por Jiménez (9) y Leiva (39), que tienen como objetivo mejorar las capacidades físicas, promover los estilos de vida saludable y prevenir patologías cardiorrespiratorias, y difiere Becerra (10) cuya investigación en sus resultados no presentaron cambios significativos estadísticos y numéricos debido a que el tiempo de intervención fue muy corto.

CAPÍTULO: V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

A partir de lo encontrado en las características sociodemográficas se puede concluir que en la población objeto de estudio se presenta una mayor participación del sexo femenino, son estudiantes pertenecientes a diferentes universidades de Colombia, con una estratificación baja, actualmente se encuentran laborando, tienen buenos estilos de vida y nutrición adecuada.

Al evaluar la capacidad cardiorrespiratoria inicial en los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá Cauca se concluye que la población se encontraba antes de la intervención, en una clasificación buena y media en la capacidad cardiorrespiratoria, pero no óptima, por tanto, si realizan actividad física constante pueden llegar a un nivel elevado y evitarían padecer factores de riesgo cardiovascular.

Al implementar el programa de baile deportivo (bailes latinos) en el corregimiento El Pedregal municipio de Inzá-Cauca, se concluye que las personas evolucionaron y respondieron correctamente a la progresión del programa, además se demostró que la dosificación del programa fue adecuada en cuanto a frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Al evaluar la capacidad cardiorrespiratoria final después del programa de intervención baile deportivo (bailes latinos), se concluye que los jóvenes mejoraron significativamente en la clasificación de la capacidad cardiorrespiratoria,

quedando en un promedio bueno y excelente, por tanto se concluye que el programa de baile deportivo, bailes latinos, si mejora la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal del municipio de Inzá- Cauca.

5.2. RECOMENDACIONES

Se sugiere a todos los jóvenes dar continuidad y seguir un programa de baile deportivo (bailes latinos) que consta de diferentes ritmos musicales ya sean rápidos o lentos y diferentes tipos de baile como la salsa, merengue y bachata para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria.

Teniendo en cuenta los resultados alcanzados se sugiere seguir fomentando el tema en diferentes entes deportivos, de salud, universidades y demás personas con el fin de promover estrategias que ayuden en el mejoramiento de la capacidad cardiorrespiratoria especialmente en los jóvenes universitarios.

Se sugiere la participación de jóvenes sedentarios, universitarios, personas adultas, mujeres embarazadas y demás a que realicen otro tipo de actividad física, con el propósito de conocer los beneficios e importancia y efectos de la práctica regular de la misma.

Se recomienda a nivel institucional, promover proyectos de investigación que impacte socialmente a los diferentes grupos, poblacionales, ya que permite visibilizar la preparación idónea que se tiene como profesionales en el campo del Deporte y la Actividad Física.

REFERENCIAS

1. OMS | Actividad física. WHO [Internet]. 2013 [cited 2018 Sep 9]; Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
2. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med* [Internet]. 2011;42:269–77. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>
3. Varela Arebalo MT, Ochoa Muñoz AF, Tovar Cuevas JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Univ y Salud* [Internet]. 2016;18(2):246–56. Available from: <http://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2202>
4. Morrison SF, Biciloa P, Harlow PS, Keogh JS. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos jóvenes. *PLoS One*. 2013;8(9):973–80.
5. Ugidos perez G, Laiño A F, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp* [Internet]. 2014 [cited 2018 Apr 18];30(4):896–904. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026&lng=es&nrm=iso&tlng=
6. García Laguna DG, García Salamanca GP, Tapiero Paipa YT, Ramos C DM. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Hacia la Promoción la Salud* [Internet]. 2012 [cited 2018 Aug 27];17(2):169–85. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772012000200012
7. Morales I G, del Valle R C, Soto V Á, Ivanovic M D. Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2013;40(4):391–6. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000400010&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v40n4/art1

0.pdf

8. LEIVA O AM, MARTINEZ MA, MORALES CC. Efecto de una intervención centrada en la reducción de factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. 2015;971–8.
9. SOTO JIMENEZ DM. “LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCIÓN DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.” 2015;93. Available from: https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21169/1/DARWIN_SOTO.pdf
10. Arisa JB. EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISCA BASADO EN LA MUSICA SALSA, SOBRE LAS CAPACIDADES FISICAS EN ESCOLARES DE UN COLEGIO DE BOGOTA. 2017; Available from: https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4229/Becerrajhonatan2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1DB4uthMx1OPI3FZmMfRpfko41oEOzZ8uFdH1_sa_q5MqZTvhkU2dJo9A
11. PINTO ARROYO AS, SULCA APARICIO NS. EFECTOS DEL PROGRAMA DE BAILES EN LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD EN MUJERES. AYACUCHO, 2016 [Internet]. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA T; 2016. Available from: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/2602>
12. BORJA CAA, VELASCO JPG. INFLUENCIA DEL BAILE LA SANABANDA EN EL EQUILIBRIO DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACION DE MAESTROS JUBILADOS DEL CAUCA. CORPORACION UNIVERSITARIA AUTONOMA DEL CAUCA; 2018.
13. OMS. El sedentarismo es una “epidemia mortal” [Internet]. 2018 [cited 2018 Sep 9]. Available from: <https://archivo.crhoy.com/segun-la-oms-el-sedentarismo-es-una-epidemia-mortal/nacionales/salud/>
14. Schüler Hillmer CA, Sola Aylwin MA. Composición corporal y capacidad cardiorespiratoria en estudiantes de kinesioligía de la universidad de chile

[Internet]. 2011 [cited 2018 Sep 3]. Available from:
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117457/TEsis\(2\).pdf?sequence=1](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117457/TEsis(2).pdf?sequence=1)

15. Pancorbo Sandova AE, Pancorbo Arencibia EL. Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica . La dosis del ejercicio cardiosaludable [Internet]. 2010. 263 p. Available from:
<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>
16. ARISTIZÁBAL O JF. Beneficios de la actividad física en la enfermedad cardiovascular. Arch Med [Internet]. 2005;(10):34–41. Available from:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273820325009>
17. González Jurado JA. LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. EA, Esc abierta Rev Investig Educ. 2004;7(7):73–96.
18. Hernández VB. Federacion Colombiana de Baile Deportivo [Internet]. 2020. Available from: <http://www.coc.org.co/national-federations/federacion-colombiana-de-baile-deportivo/>
19. PINTO ARROYO A, SULCA APARICIO NS. EFECTOS DEL PROGRAMA DE BAILES EN LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD EN MUJERES. AYACUCHO, 2016. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA T; 2016.
20. Hernández Quesada Ó. EFECTO DEL MODELO “BAILE A LA SALUD”, SOBRE EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, EL TIEMPO DEDICADO A MIRAR TELEVISIÓN, LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTADÍOS DE CAMBIO EN ADOLESCENTES MUJERES DE NOVENO AÑO. 2010;7:1–12. Available from:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237017524001&fbclid=IwAR3bw6HD CfahZEdi1f0bzbvQFlrZpZhN3vbWrxRU4FxNtfAxXBNgnhWXnnbQ>
21. Montero JAMMPJR. INFLUENCIA DEL BAIELE LATINO“BACHATA”SOBRE

- LA VIDA SOCIALY FUNCIONAL EN MAYORES. INFAD Rev Psicol [Internet]. 2018; Available from: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349857603004/index.html>
22. Escalante Y. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev Esp Salud Publica*. 2011;85(4):325–8.
 23. Gutiérrez FG. Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cult y Mov* [Internet]. 2011;1(1):77. Available from: <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011>
 24. Sanabria Almarales JD, Castro Pinzón MF. EFECTO DE LA CATEDRA CULTURA Y DEPORTE EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER Y SEGUNDO SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER (UIS), BUCARAMANGA, EN EL SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO DEL 2.017. 2018;
 25. Augusto C, Hernández N. Evaluación de la aptitud cardio respiratoria. *Mov.cient*. 2011;4(1):68–72.
 26. SUASNÁBAR C. Les universitaires. Vol. 2, Propuesta Educativa Número 38. 2012. 119 p.
 27. FARINOLA MG, BAZÁN NE. Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios : un estudio piloto. *Rev ARGENTINA Cardiol* / [Internet]. 2011;79(Figura 1):351–4. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305326988008>
 28. Da Cuña Carrera I, Lantarón Caeiro EM, González González Y, Gutiérrez Nieto M. Repercusión del sedentarismo en la respuesta cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios. *Rev Int Med y Ciencias la Act Fis y del Deport*. 2017;17(66):367–8.
 29. Sampieri H, Fernández Collado R, Baptista Lucio C. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN [Internet]. 2004 [cited 2018 Oct 16]. Available from: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38911499/Sampieri.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1539739608&Signature=SH4HA3TiyyBROKCKr1LhkDzUE0c%3D&response-content->

disposition=inline%3B filename%3DSampieri.pdf

30. Robles EV, Grau RP, Latorre FL, Molina SM, Romera VV, Sanz EP. Impacto del abuso de pantallas sobre el desarrollo mental. *Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2009;11(43):413–23. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=366638712004>
31. Rodríguez Correa M, Romero Gutierrez JA, Guerrero Mertinez JM. Hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de la provincia de Granada. 2013;(1):1–8. Available from: <file:///E:/INFORMACION/Downloads/SOSPORET CALIDAD DE DIETA.pdf>
32. Sabatier C, Monge I, Maynar J, Ochagavia A. Valoración de la precarga y la respuesta cardiovascular al aporte de volumen. *Med Intensiva* [Internet]. 2012;36(1):45–55. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.medin.2011.04.005>
33. Corredera Guerra RF, Balado Sansón RM, Sardiñas Arce ME, Montesinos Estévez T de la C, Gómez Padrón El. Valores de peso y talla según la edad. estudio realizado en niños escolares del municipio cerro. *Rev Cuba Med Gen Integr.* 2009;25(3):76–85.
34. García GC, Secchi JD. Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto . Una idea original que perdura hace 30 años. 2014;49(183).
35. Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Consenso SEEDO'2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Med Clin* [Internet]. 2000;115:587–97. Available from: https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Consenso_SEEDO_2000.pdf
36. Vinuesa López M, Vinuesa Jimenez I. Conceptos y métodos para el entrenamiento físico [Internet]. Ministerio de Defensa. 2016. 11-447 p. Available from: <https://www.mindefensa.gov.co/irj/portal/Mindefensa/contenido?NavigationTarget=navurl://1494c44e2596646d35f4060084fd9b02>

37. SALUD EM DE. MINISTERIO DE SALUD RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993 (Octubre 4). Biomedica [Internet]. 2012;32(4):471–3. Available from: [file:///E:/INFORMACION/Downloads/resolucion \(1\).pdf](file:///E:/INFORMACION/Downloads/resolucion%20(1).pdf)
38. Medica A. Declaracion de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Tokio-Japón: Asociación Medica Mundial; 2008 p. 5.
39. LEIVA O AM, MARTINEZ MA, MORALES CC. Efecto de una intervención centrada en la reducción de factores de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios. 2015;971–8. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800002&fbclid=IwAR00q7We8eZdwr4EK8FAoL_Y2hyc6GIHfNulWxPxNcahZUHE0Qp20mAN0Bk
40. Gevara Valtier MC. INDICE DE MASA CORPORAL Y ACTIVIDAD FISICA EN ADOLESCENTES. 2005;66:37–9.
41. L.S Eddy Ives, I. Moral Pelaez, C Cuixart, E. de Frutos Gallego, M. Calvo Terrades NCA. Habitos de estilo de vida en adolescentes con sobrepeso y obesidad (Estudio Obescat). 2012;127–37.
42. Zhunaula Guamán T, Huzco Rutti CN. Riesgo cardiovascular y su relación con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de una Universidad Privada Lima, 2017. Rev Científica Ciencias la Salud. 2017;11(2):9–21.
43. Suarez Candia JM, Parra Zambrano CA, Beltran Caballero HA. EFECTOS DEL ENTRANAMIENTO TRX SOBRE LA PROPIOCEPCION DE LOS JUGADORES DE LA SELECCION MASCULINA DE FUTBOL SALA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMAS DE BOGOTA. 2015;1–91.
44. Arbos Berenguer T. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DESDE UNA PERSPECTIVA SALUTOGENICA. Univ Nusant PGRI Kediri [Internet]. 2017;1:1–7. Available from: <http://www.albayan.ae>
45. OMS. RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD

- FÍSICAPARA LA SALUD. 2012;66:37–9.
46. Yañez Corvalan AM. ESTILOS DE VIDA Y JOVEVES UNIVERSITARIOS. SU RELACION CON FACTORES PERSONALES, FAMILIARES Y SOCIALES. 2012;5–9. Available from:
http://repositorio.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/184363/YANEZ_ANA_MARIA_2498M.pdf?sequence=1
 47. Becerra F, Zarate Vargas M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. Rev Salud Publica. 2015;17(5):762–75.
 48. Doval Avedaño Montserrat, Dominguez Quintas Susana ÁDSI. EL USO RITUAL DE LAS PANTALLAS ENTRE JOVENES UNIVERSITARIOS/AS UNA EXPERIENCIA DE DIETA DIGITAL. 2018;
 49. Beltran M. Estilo de vida en jóvenes universitarios de la facultad de psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. 2016;
 50. Aránguiz A H, Garia G V, Rojas D S, Martinez R R, Millan K N Mac. ESTUDIO DESCRIPTIVO, COMPARATIVO Y CORRELACIONAL DEL ESTADO NUTRICIONAL Y CONDICIÓN CARDIORRESPIRATORIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CHILE. Rev Chil Nutr. 2010;37(1):70–8.
 51. Alarcón Carrasco V, Salazar Martínez C, Vargas Caniuqueo A, Díaz Bustos E. Caracterización de la capacidad aeróbica de una muestra de estudiantes universitarios. 2014;
 52. Gómez Celen DA, Pérez Nieto DD, Pérez Castro RA. RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CAPACIDAD AERÓBICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS DEL AÑO 2015. 2015;151:10–7.
 53. Huerta Ojeda Á, Galdames Maliqueo S, Cataldo Guerra M, Barahona Fuentes G, Rozas Villanueva T, Cáceres Serrano P. Efectos de un

entrenamiento intervalado de alta intensidad en la capacidad aeróbica de adolescentes. 2017;972–9.

54. Sanchez García I, Requena Sánchez B. Efectos del entrenamiento mediante danza aeróbica con subida a banco sobre la capacidad de generar fuerza en mujeres sanas de mediana edad. 2009;119–26. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/39044292.pdf?fbclid=IwAR3Za4SNtxGARDf0BZuxlc7-sw7dkaA-jgRUG6aXGluO3g7nVAJDdreefg0>

ANEXOS

Anexos 1 Herramienta de recolección de datos.



BAILE DEPORTIVO (BAILES LATINOS), ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA
CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS JOVENES UNIVERSITARIOS DEL
CORREGIMIENTO EL PEDREGAL MUNICIPIO DE INZÁ-CAUCA



Herramienta de recolección de datos

Nombre: _____ celular: _____
 Edad: _____ sexo: _____ Estado civil: _____ Número de hijos: _____ Estrato: _____
 Trabaja: si ___ no ___ en que trabaja _____ Ocupación: _____
 universidad _____ carrera _____
 semestre _____ Antecedentes (principal marque con 1, secundario con 2):
Osteomuscular: lumbalgia ___ Fibromialgia ___ Dolor muscular ___ tendinitis ___ fracturas ___
 esguinces ___ **Cardiovascular:** HA ___ IAM ___ circulatorios ___ **Metabólico:** DBT ___ CA ___
 síndrome metabólico ___ dislipidemias ___ Otro: _____ Fuma: si ___ no ___
 Consume alcohol: si ___ no ___ Consume SPA: si ___ no ___ realiza actividad física: si ___
 no ___ tiempo dedicado a realizar AF (min) _____ días dedicados a realizar ACF
 _____ tiempo dedicado al día a ver TV(min): _____ tiempo dedicado al día al uso de
 PC(min): _____ tiempo dedicado al día al uso de celular (min): _____

1. COMPOSICIÓN CORPORAL

Peso Corporal	Talla Corporal	IMC	Clasificación IMC-H	Clasificación IMC-M

2. CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA

TEST COURSE NAVETTE				
PRE-TEST	MINUTO	VELOCIDAD K/H	RESULTADO	CLASIFICACION
POS-TEST	MINUTO	VELOCIDAD K/H	RESULTADO	CLASIFICACION

3. CALIDAD DE DIETA (0 puntos respuesta negativa, 1 punto respuesta positiva).

PREGUNTA	SI	NO	PREGUNTA	SI	NO
No desayuna			Verdura fresca o cocida más de una vez al día		
Desayuna lácteo			Más de una vez a la semana		

			comida rápida		
Desayuna cereal			Bebidas alcohólicas al menos una vez a la semana		
Desayuna bollería industrial			Consume legumbres más de una vez a la semana		
Fruta o zumo de fruta a diario			Varias veces al día dulces y golosinas		
Segunda fruta a diario			Pasta o arroz casi a diario		
Segundo lácteo a diario			Utiliza aceite de oliva en casa		
Verdura fresca o cocida una vez al día			Puntaje total		

Firma evaluado: _____

Firma evaluador: _____

Fecha evaluación: _____

Anexos 2 Plan de intervención.



BAILE DEPORTIVO (BAILES LATINOS), ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS JOVENES UNIVERSITARIOS DEL CORREGIMIENTO EL PEDREGAL MUNICIPIO DE INZÁ-CAUCA



PLAN DE INTERVENCION								
FECHA INICIACION	01/06/2019			FECHA FINAL	29/07/2019			
ENTRENADOR	Luis Miguel Calambás Narváez, Zully Daniela Marín Velasco							
EDADES	18 a 28 años			GENERO	MIXTO			
TIEMPO	1 hora 30 minutos							
METODO	Continuo variado							
PERIODO	periodo preparatorio							
ETAPAS	PRE FISICA GENERAL				PRE FISICA ESPECIFICA			
MESOCICLOS	1				2			
MESES	Junio				Julio			
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8
TIPOS MICROCICLO	I	C	C	C	CH	R	C	C
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3
DIAS SEMANA	4	11	18	25	2	9	16	23
	6	13	20	27	4	11	18	25
TEST O PRUEBAS	test Course Navette							test Course Navette
INTENSIDAD	VIGOROSA LEVE	MODERADA	MODERADA	MODERADA	VIGOROS	LEVE	MODERADA	MODERADA VIGOROSA

I: introductorio, C: corriente, CH: choque, Re recuperación

Fuente: elaboración propia

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Primera semana Martes				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
Tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
Objetivo	Evaluar la capacidad cardiorrespiratoria por medio del test Course Navette	Intensidad	Vigorosa		
		Sesión: 1	04	Fecha: 06	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia el calentamiento por medio de diferentes tipos trote a larga y corta distancia. Por medio de ejercicios específicos	13 min	2 min	15 min	
Fase central	Desarrollo evaluativo por medio del test Course Navette Prueba donde el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia ,realizando un cambio de sentido a ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente . en el momento que el individuo interrumpe su prueba es que se le toma su resistencia respiratoria por ejemplo que la persona indique en que tiempo o minuto demarcado por el test termino la prueba Primera prueba pre test de evaluación inicial	30 min	5 min	35 min	
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min	
Tiempo total				1:30 min	

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Primera semana Miércoles				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
objetivo	Adaptar y prepara a los jóvenes por medio de ritmos suaves como salsa caleña	Intensidad	Leve		
		Sesión: 2	05	Fecha: 06	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos como mambo	13 min	2 min	15 min	
Fase central	Desarrollo de la secuencia de baile estilo salsa Donde se inicia con pasos básicos del ritmo empezamos marcando, izquierda adelante y retorna al puesto, luego pierna derecha atrás y retorna al puesto Taps en punta de pies por delante del otro retornando el siguiente en el puesto Taps desplazados laterales, donde las mujeres tanto como los hombres colocan la punta del pie adelante y retorna al puesto sigue en secuencia el siguiente pie derecha izquierda Paso en línea lateral pie izquierdo al lado regresa al puesto continua pie derecho al lado diferente intensidad	30 min	5 min	35 min	
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min	
Tiempo total				1:30 min	

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambaás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Primera semana Jueves				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método		Continua variado	
objetivo	Adaptar y prepara a los jóvenes por medio de ritmos suaves como Bachata	intensidad		Leve	
		Sesión: 3	06	Fecha: 06	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos como Merengue	13 min	2 min	15 min	
Fase central	desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo bachata Iniciamos con pasos básicos en el puesto movimiento laterales elevación pélvica lateral y retorna al puesto pie derecho regresa seguimos pie izquierdo Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento mismo movimiento anterior pero ahora con desplazamiento a los lados tres paso elevación de cadera y regresa al puesto Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta	30 min	5 min	35 min	
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min	
Tiempo total				1:30 min	

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváz Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Segunda semana Martes				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Salsa choque	Intensidad	Moderada		
		Sesión: 4	11	Fecha: 06	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos como Cumbia Colombiana	13 min	2 min	15 min	
Fase central	desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo salsa choque Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos el talón, hacia adelante como si fueran a realizar un movimiento de patada pie derecho vuelve al puesto pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta	30 min	5 min	35 min	

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Segunda semana Miércoles			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo merengue	intensidad	Moderada	
		Sesión: 5	12	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos como Zumba	13 min	2 min	15 min
Fase central	Desarrollando la secuencia de baile de la clase continuamos con el ritmo de merengue. Siguiendo la fase continuamos con un paso básico, ubicándonos en una posición neutral y empezamos con un paso de marcha en el puesto. Luego seguimos con el mismo paso de marcha pero aumentamos el movimiento de cadera y con un ritmo más rápido Ya obteniendo el paso básico aumentamos un giro al lado derecho y luego al lado izquierdo claramente marcando las pausas del paso básico	30 min	5 min	35 min

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Segunda semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Bachata, merengue.	intensidad	Moderada	
		Sesión: 6	13	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos Merengue	13 min	2 min	15 min
Fase central	desarrollando la secuencia de la clase continuamos con el ritmo bachata Iniciamos con pasos básicos en el puesto movimiento laterales elevación pélvica y retorna al puesto pie derecho regresa seguimos pie izquierdo Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento mismo movimiento anterior pero ahora con desplazamiento a los lados tres paso elevación de cadera y regresa al puesto Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta	30 min	5 min	35 min

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	tercera semana Martes			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador, memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Bachata, salsa.	intensidad	Moderada	
		Sesión: 7	18	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento por medio de un trote y ejercicios de calentamiento en diferentes ritmos Salsa	13 min	2 min	15 min
Fase central	desarrollando la secuencia de la clase continuamos con el ritmo bachata Iniciamos con pasos básicos en el puesto movimiento laterales elevación pélvica y retorna al puesto pie derecho regresa seguimos pie izquierdo Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento mismo movimiento anterior pero ahora con desplazamiento a los lados tres paso elevación de cadera y regresa al puesto Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta	30 min	5 min	35 min

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Tercera semana Miércoles			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
Tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Merengue, bachata	intensidad	Moderada	
		Sesión: 8	19	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo bachata	13 min	2 min	15 min
Fase central	Desarrollando la secuencia de la clase continuamos con el ritmo merengue donde se inicia con pasos básico de merengue Primer paso partimos de una posición neutra movemos los pies en el puesto un movimiento de marcha levantado pie derecho regresa pie izquierdo seguimos el movimiento de acuerdo a la música 2 paso seguimos con el mismo movimiento de marcha pero ahora agregaremos una vuelta al lado izquierdo seguimos con el mismo movimiento de marcha y cambiamos ahora vuelta la derecha 3 paso seguimos con el paso de	30 min	5 min	35 min

	marcha agregando la vuelta a lado izquierdo y derecho y ahora agregamos desplazarnos a los lados al frente y atrás			
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Tercera semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo como bachata	Intensidad	Moderada	
		Sesión: 9	20	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo salsa	13 min	2 min	15 min

Fase central	<p>Desarrollando la secuencia de baile con el calentamiento continuamos con ritmos bachata</p> <p>Iniciamos con un paso básico con desplazamiento donde se da un paso largo y eleva la cadera regresa al sitio y continua con el siguiente lado /izquierdo, derecho</p> <p>Siguiente paso básico pero ahora desplazándose eleva cadera y continua haciendo este movimiento tres veces luego regresa a al puesto y continua con el siguiente pie .</p> <p>Siguiente paso básico realiza el movimiento de desplazar tres veces y Elva caderas</p> <p>Siguiente paso al paso anterior se le agrega una vuelta ya sea a lado que desee</p> <p>Siguiente paso se practican todo los pasos junto con la música</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Cuarta semana Martes			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo y pasos salsa	intensidad	moderada	
		Sesión: 10	25	Fecha: 06 2019
	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total

Fase inicial	<p>Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo</p> <p>Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo reggaetón</p>	13 min	2 min	15 min
Fase central	<p>desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo salsa Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos la punta del pie, hacia adelante pie derecho vuelve al puesto y continua pie izquierdo este movimiento se realiza seguidamente pie derecho pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música</p> <p>Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento</p> <p>Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta y se agrega un movimiento como son los giros enseñándoles como dar una vuelta a tal lado sea derecho o izquierdo.</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Cuarta semana Miércoles				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo y pasos de Merengue.	intensidad	Moderada		
		Sesión: 11	26	Fecha: 06	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo Salsa Caleña	13 min	2 min	15 min	
Fase central	Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo merengue donde se inicia con pasos básico de merengue Primer paso partimos de una posición neutra movemos los pies en el puesto un movimiento de marcha levantado pie derecho regresa pie izquierdo seguimos el movimiento de acuerdo a la música 2 paso seguimos con el mismo movimiento de marcha pero ahora agregaremos una vuelta al lado izquierdo seguimos con el mismo movimiento de marcha y cambiamos ahora vuelta la derecha 3 paso seguimos con el paso de marcha agregando la vuelta a lado izquierdo y derecho y ahora agregamos desplazarnos a los lados al frente y atrás	30 min	5 min	35 min	

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Cuarta semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo y pasos de Bachata	intensidad	Moderada	
		Sesión: 12	27	Fecha: 06 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo Merengue Dominicano.	13 min	2 min	15 min
Fase central	Desarrollando la secuencia de baile con el calentamiento continuamos con ritmos bachata Iniciamos con un paso básico con desplazamiento donde se da un paso largo y eleva la cadera regresa al sitio y continua con el siguiente lado /izquierdo,derecho Siguiendo paso básico pero ahora desplazándose eleva cadera y continua haciendo este movimiento tres veces luego regresa a al puesto y continua con el siguiente pie . Siguiendo paso básico realiza el movimiento de desplazar tres veces y Elva caderas	30 min	5 min	35 min

	Siguiente paso al paso anterior se le agrega una vuelta ya sea a lado que desee Siguiente paso se practican todo los pasos junto con la música			
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Quinta semana Martes			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar progresivamente las cargas para estimular los procesos de adaptación en el organismo por medio de ritmos de intensidad alta como: , bachata , salsa	intensidad	Vigorosa	
		Sesión: 13	02	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo Zumba	13 min	2 min	15 min
Fase central	desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo salsa Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos la punta del pie, hacia adelante pie derecho vuelve al puesto y continua pie izquierdo este movimiento se realiza seguidamente pie derecho pie			

	<p>izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música</p> <p>Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento</p> <p>Seguimos con los mismo pasos pero con una intensidad más alta y se agrega un movimiento como son los giros enseñándoles como dar una vuelta a tal lado sea derecho o izquierdo.</p> <p>Seguimos con bachata</p> <p>1 paso tres pasos elevación de cadera a los lados marcando pie derecho y cambia</p> <p>2 paso continuamos marcando tres pasos hacia adelante y marca elevando la cadera, luego tres pasos hacia atrás , luego tres paso hacia los lados derecho izquierdo y agregamos una vuelta marcando lado derecho luego lado izquierdo</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA	
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca
Semana y día	Quinta semana

	Miércoles				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método		Continua variado	
objetivo	Aumentar progresivamente las cargas para estimular los procesos de adaptación en el organismo por medio de ritmos de intensidad alta como: Bachata y merengue	intensidad		Vigorosa	
		Sesión: 14	03	Fecha: 07	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo Merengue	13 min	2 min	15 min	
Fase central	desarrollando la secuencia de la clase continuamos con el ritmo bachata Iniciamos con pasos básicos en el puesto movimiento laterales elevación pélvica y retorna al puesto pie derecho regresa seguimos pie izquierdo Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento mismo movimiento anterior pero ahora con desplazamiento a los lados tres paso elevación de cadera y regresa al puesto Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	30 min	5 min	35 min	
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min	

Tiempo total	1:30 min
---------------------	----------

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Quinta semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar progresivamente las cargas para estimular los procesos de adaptación en el organismo por medio de ritmos de intensidad alta como: Salsa choque.	intensidad	Vigorosa	
		Sesión: 15	04	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmo Champeta	13 min	2 min	15 min
Fase central	desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo salsa choque Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos el talón, hacia adelante como si fueran a realizar un movimiento de patada pie derecho vuelve al puesto pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras	30 min	5 min	35 min

	<p>variaciones en el movimiento Seguimos con los mismo pasos pero con una intensidad más alta Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>			
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Sexta semana Martes				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
objetivo	Recuperar para regular cargas con bailes que no presenten una fatiga muscular con el fin de adaptarse a la exigencia	intensidad		Leve	
		Sesión: 16	09	Fecha: 07	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	<p>Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo</p> <p>Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Merengue</p>	13 min	2 min	15 min	

<p>Fase central</p>	<p>Desarrollando la secuencia de baile Continuamos con el ritmo Salsa</p> <p>1 paso básico para iniciar comenzamos con marcha en el puesto levantando la planta del pie izquierdo y derecho un poco en secuencia derecha izquierda</p> <p>2 paso seguimos con el mismo paso pero ahora se avanza hacia adelante con paso más largos pero más al ritmo de la música</p> <p>3 paso continuamos con el paso de avance hacia adelante, pero ahora lo realizamos hacia atrás regresa a el puesto una vez y continua adelante regresa al puesto y sigue realizando el paso una vez adelante y otra vez hacia atrás</p> <p>4 paso continuamos con el paso pero ahora agregamos una vuelta por el lado derecho cada tres pasos hacia adelante</p> <p>5 paso continuamos con el paso pero ahora agregamos una vuelta por el lado izquierdo cada tres pasos hacia atrás</p> <p>6 continuamos con el paso de marcha en el puesto y ahora lo realizamos hacia los lados avanzando tanto tres pasos lado izquierdo ,tres pasos lado derecho y continuamos los movimiento en compañía de los brazos se va moviendo al ritmo de la música</p>	<p>30 min</p>	<p>5 min</p>	<p>35 min</p>
----------------------------	--	---------------	--------------	---------------

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Sexta semana Miércoles			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador ,memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Recuperar para regular cargas con bailes que no presenten una fatiga muscular con el fin de adaptarse a la exigencia	intensidad	Leve	
		Sesión: 17	10	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Mambo	13 min	2 min	15 min
Fase central	Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo Merengue donde se inicia con pasos básico de merengue Primer paso partimos de una posición neutra movemos los pies en el puesto un movimiento de marcha levantado pie derecho regresa pie izquierdo seguimos el movimiento de acuerdo a la música 2 paso seguimos con el mismo movimiento de marcha pero ahora agregaremos una vuelta al lado izquierdo seguimos con el mismo movimiento de marcha y cambiamos	30 min	5 min	35 min

	ahora vuelta la derecha 3 paso seguimos con el paso de marcha agregando la vuelta a lado izquierdo y derecho y ahora agregamos desplazarnos a los lados al frente y atrás.			
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá cauca			
Semana y día	sexta semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Recuperación donde regulan cargas con bailes que no presenten una fatiga muscular con el fin de adaptarse a la exigencia	intensidad	Leve	
		Sesión: 18	11	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos como Cumbia Caribeña	13 min	2 min	15 min

Fase central	<p>Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo Bachata</p> <p>Iniciamos con pasos básicos en el puesto movimiento laterales elevación pélvica y retorna al puesto pie derecho regresa seguimos pie izquierdo</p> <p>Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento mismo movimiento anterior pero ahora con desplazamiento a los lados tres paso elevación de cadera y regresa al puesto</p> <p>Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá cauca				
Semana y día	Séptima semana Martes				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB				
Tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
Objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo salsa choqué.	intensidad	Moderada		
		Sesión: 19	16	Fecha: 07	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	<p>Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo</p> <p>Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos salsa</p>	13 min	2 min	15 min	

Fase central	<p>Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo salsa choque. Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos el talón, hacia adelante como si fueran a realizar un movimiento de patada pie derecho vuelve al puesto pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música.</p> <p>Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento.</p> <p>Seguimos con los mismo pasos pero con una intensidad más alta.</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Séptima semana Miércoles			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
Tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
Objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Merengue	Intensidad	Moderada	
		Sesión: 20	17	Fecha: 07 2019

	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
Fase inicial	<p>Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo</p> <p>Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Zumba</p>	13 min	2 min	15 min
Fase central	<p>. Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo Merengue donde se inicia con pasos básico de merengue</p> <p>Primer paso partimos de una posición neutra movemos los pies en el puesto un movimiento de marcha levantado pie derecho regresa pie izquierdo seguimos el movimiento de acuerdo a la música</p> <p>2 paso seguimos con el mismo movimiento de marcha pero ahora agregaremos una vuelta al lado izquierdo seguimos con el mismo movimiento de marcha y cambiamos ahora vuelta la derecha</p> <p>3 paso seguimos con el paso de marcha agregando la vuelta a lado izquierdo y derecho y ahora agregamos desplazarnos a los lados al frente y atrás</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA					
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco				
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá Cauca				
Semana y día	Séptima semana Jueves				
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB				
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado		
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo como Salsa Choque	intensidad	Moderada		
		Sesión: 21	18	Fecha: 07	2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total	
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Mambo	13 min	2 min	15 min	
Fase central	Desarrollando la secuencia de baile continuamos con el ritmo salsa choque Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos el talón, hacia adelante como si fueran a realizar un movimiento de patada pie derecho vuelve al puesto pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta	30 min	5 min	35 min	

Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Octava semana Martes			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante el ritmo Salsa	intensidad	Moderada	
		Sesión: 22	23	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Cumbia Tropical	13 min	2 min	15 min
Fase central	Desarrollo de la secuencia de baile estilo salsa Donde se inicia con pasos básicos del ritmo empezamos marcando, izquierda adelante y retorna al puesto, luego pierna derecha atrás y retorna al puesto Taps en punta de pies por delante del otro retornando el siguiente en el puesto. Taps desplazados laterales, donde las mujeres tanto como los hombres colocan la punta del pie adelante y retorna al puesto sigue en secuencia el siguiente pie derecha izquierda Paso en línea lateral pie izquierdo al	30 min	5 min	35 min

	lado regresa al puesto continua pie derecho al lado diferente intensidad			
Fase final	Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Octava semana Miércoles			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Aumentar la carga mediante El ritmo Salsa Choque y merengue.	intensidad	Moderada	
		Sesión: 23	24	Fecha: 07 2019
Fase inicial	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
	Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo. Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Merengue Dominicano	13 min	2 min	15 min

Fase central	<p>desarrolla la secuencia de la clase continuamos con el ritmo salsa choque Iniciamos con un paso básico en el puesto donde llevamos el talón, hacia adelante como si fueran a realizar un movimiento de patada pie derecho vuelve al puesto pie izquierdo. este paso se inicia suave y va incrementando la carga seguidamente se van adecuando diferentes variaciones como en vez de quedarse en el puesto se van desplazando lateralmente siguiendo la música</p> <p>Continuamos con movimiento lateral con desplazamiento, movimiento anterior pero ahora llevando las caderas en un movimiento más continuo al paso que se da cada vez más rápido y otra variación se puede dar vueltas y siguiendo el movimiento y agregando otras variaciones en el movimiento</p> <p>Seguimos con los miso pasos pero con una intensidad más alta.</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio.</p> <p>Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

SESIÓN POR DÍA				
Nombre de entrenadores	Luis Miguel Calambás Narváez Zully Daniela Marín Velasco			
Población	Jóvenes universitarios del corregimiento El Pedregal municipio de Inzá Cauca			
Semana y día	Octava semana Jueves			
Medios	Cabina ,conos cinta para demarcar el espacio de evaluación Micrófono ,computador y memoria USB			
tiempo	1:30 min	Método	Continua variado	
objetivo	Evaluar la capacidad cardiorrespiratoria por medio del test Course Navette	intensidad	Vigorosa	
		Sesión: 24	25	Fecha: 07 2019

	Descripción de actividades	Tiempo de trabajo	Tiempo de pausa	Tiempo total
Fase inicial	<p>Movilidad Articular ascendente de pies a cabeza donde se explora las diversas formas de movilidad de cada una de las articulaciones de su cuerpo</p> <p>Calentamiento Se inicia con un breve calentamiento por medio del ritmos Merengue</p>	13 min	2 min	15 min
Fase central	<p>Desarrollo evaluativo por medio del test Course Navette Prueba donde el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia ,realizando un cambio de sentido a ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente . en el momento que el individuo interrumpe su prueba es que se le toma su resistencia respiratoria por ejemplo que la persona indique en que tiempo o minuto demarcado por el test termino la prueba última de evaluación prueba post test.</p>	30 min	5 min	35 min
Fase final	<p>Estiramientos de tren superior e inferior de forma dinámica, dirigida y en el piso. Realizando ejercicios de hombro, oblicuos, espalda y trapecio. Ejercicios estiramiento de piernas, cuádriceps, aductores, pantorrilla, isquiotibiales y ejercicios de relajación y vuelta a la calma.</p>	10 min	5 min	15 min
Tiempo total				1:30 min

Anexos 3 Consentimiento informado.



BAILE DEPORTIVO (BAILES LATINOS), ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA
CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA DE LOS JOVENES UNIVERSITARIOS DEL
CORREGIMIENTO EL PEDREGAL MUNICIPIO DE INZÁ-CAUCA



CONSENTIMIENTO INFORMADO

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación el cual tiene como objetivo determinar la efectividad del baile deportivo (bailes latinos), para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento de El Pedregal municipio de Inzá-Cauca. Entre los beneficios que esta investigación tendrá es facilitar información sobre el estado de salud física, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y los factores de riesgo para la salud de los participantes, además de participar en un programa de actividad física como es el baile deportivo para mejorar la calidad de vida de la población de estudio y aportando habilidades como la mejora de la capacidad motriz, las capacidades condicionales para un buen desempeño en el diario vivir. Los riesgos o contraindicaciones implícitos en el desarrollo de esta investigación son mínimos, por ejemplo: caídas, dolor de cabeza, fatiga, entre otras.

Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar al investigador sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas respecto al tema. Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, además de lo anterior, se le recuerde que todos los datos e información suministrada se manejarán con total confidencialidad y su uso será solo con fines académicos. Una vez terminada la investigación se socializará con la población los resultados.

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía _____ de _____, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

Firma participante: _____