



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE  
MANABÍ EXTENSIÓN CHONE**

**FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA  
SALUD**

**TESIS DE GRADO**

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN FISIOTERAPIA**

**TEMA**

**“BAILOTERAPIA COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO DE LA FLEXIBILIDAD ARTICULAR EN LOS PACIENTES DEL ÁREA DE REHABILITACIÓN FÍSICA DEL HOSPITAL DR. NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA, EN EL CANTÓN CHONE DURANTE EL PERIODO DEL MES MAYO DEL AÑO 2012 AL MES DE ABRIL DEL AÑO 2013”.**

**AUTOR**

**CEDEÑO ZAMBRANO CALIXTO ANTONIO.**

**TUTORA:**

**Lic. ÁNGELA MANZABA MENÉNDEZ. Mgs.**

**CHONE-MANABÍ- ECUADOR**

**2014**



# UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

Lic. Ángela Manzaba Menéndez. Mgs., Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, en calidad de directora de tesis.

## CERTIFICO

Que la presente TESIS DE GRADO titulada: **“BAILOTERAPIA COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO DE LA FLEXIBILIDAD ARTICULAR EN LOS PACIENTES DEL ÁREA DE REHABILITACIÓN FÍSICA DEL HOSPITAL DR. NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA, EN EL CANTÓN CHONE DURANTE EL PERIODO DEL MES MAYO DEL AÑO 2012 AL MES DE ABRIL DEL AÑO 2013”**, ha sido exhaustivamente revisada en varias sesiones de trabajo, se encuentra lista para su presentación y apta para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en esta Tesis de Grado son fruto del trabajo, perseverancia y originalidad de su autor, **Cedeño Zambrano Calixto Antonio**, siendo de él la exclusiva responsabilidad.

Chone, Agosto del 2014.

Lic. Ángela Manzaba Menéndez. Mgs.

**TUTORA**



# UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en esta tesis de grado, es exclusividad de su autor, a excepción de las citas referenciales.

Chone, Agosto del 2014.

Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**AUTOR**



# **UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE**

## **FACULTAD DE ESPECIALIDADES EN ÁREAS DE LA SALUD**

### **LICENCIATURA EN TERAPIA FÍSICA**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“BAILOTERAPIA COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO DE LA FLEXIBILIDAD ARTICULAR EN LOS PACIENTES DEL ÁREA DE REHABILITACIÓN FÍSICA DEL HOSPITAL DR. NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA, EN EL CANTÓN CHONE DURANTE EL PERIODO DEL MES MAYO DEL AÑO 2012 AL MES DE ABRIL DEL AÑO 2013”**, elaborado por el egresado, Cedeño Zambrano Calixto Antonio, de la escuela de Terapia Física.

Chone, Agosto del 2014.

Lic. Víctor Jama Zambrano.

**DECANO**

Lic. Ángela Manzaba. Mgs.

**DIRECTORA DE TESIS**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

**SECRETARIA**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis la dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en las adversidades que se me presentaron en el camino estudiantil, gracias señor por permitirme encarar estos problemas con dignidad y sin desfallecer en el intento.

A mi familia por quienes soy lo que soy, a mi padre Mago, a mi madre Areopaguita, gracias por sus consejos, por su apoyo, comprensión amor y ayuda en los momentos difíciles y por ayudarme con los recursos necesarios para la culminación de mi carrera, gracias por darme todo lo que soy como persona, gracias por los valores, principios, carácter, empeño, perseverancia, mi coraje y por haber sido mi soporte para conseguir mis objetivos.

A mi hermana *Ceneida*, a mi amor, a mi novia por estar presentes, acompañándome siempre para poder realizarme como ser humano y como profesional, gracias por ser mi motivación, inspiración y felicidad.

*Calixto.*

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo de tesis se lo dedico a **DIOS**, por bendecirme para llegar hasta donde eh llegado, y por hacer realidad este sueño tan anhelad

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, por haberme dado la oportunidad de estudiar y convertirme en un profesional.

A mi directora de tesis, Lcda. Ángela Manzaba Menéndez por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia y motivación logro que pueda concluir mi tesis con éxito.

A mis profesores de carrera, a mi guía de internado Lcda. Magaly Cedeño, al Lcdo. Jorge Andrade por haber aportado un granito de arena en el proceso de mi formación como profesional.

Gracias a todas las personas que fueron parte de mi formación profesional, gracias por sus consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos difíciles de mi vida estudiantil, mil gracias a todos.

*Calixto.*

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b>	<b>i</b>
<b>CERTIFICACIÓN</b>	<b>ii</b>
<b>DECLARACIÓN DE AUTORIA</b>	<b>iii</b>
<b>CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>v</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>vi</b>
	<b>Págs.</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>11-12</b>
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
<b>2.1. Contextos</b>	<b>13</b>
<b>2.1.1. Contexto macro</b>	<b>14</b>
<b>2.1.2. Contexto meso</b>	<b>14</b>
<b>2.1.3. Contexto micro</b>	<b>14</b>
<b>2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
<b>2.3. Delimitación del problema</b>	<b>15</b>
<b>2.4. Interrogantes de la investigación</b>	<b>15</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>16</b>
<b>4. OBJETIVOS</b>	<b>17</b>
<b>4.1. Objetivo general</b>	<b>17</b>
<b>4.2. Objetivos específicos</b>	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>5. MARCO TEÓRICO</b>	<b>18</b>

<b>5.1.</b>	<b>BAILOTERAPIA COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO</b>	<b>17</b>
<b>5.1.1.</b>	Definición.	18-19
<b>5.1.1.1.</b>	Orígenes del Término Terapia.	19
<b>5.1.2.</b>	Beneficios de la Bailoterapia.	19-22
<b>5.1.3.</b>	Consejos para realizar la bailoterapia.	22
<b>5.1.4.</b>	Indicaciones de la bailoterapia	22-24
<b>5.1.5.</b>	Contraindicaciones de la bailoterapia.	24
<b>5.1.6.</b>	Precauciones para realizar la bailoterapia.	24-25
<b>5.1.7.</b>	Ejercicios para realizar la bailoterapia.	25-28
<b>5.1.8.</b>	Frecuencia y repeticiones con que se debe realizar la bailoterapia.	28
<b>5.1.9.</b>	Ejercicios aeróbicos en bailoterapia.	28
<b>5.2.</b>	<b>FLEXIBILIDAD ARTICULAR</b>	<b>29</b>
<b>5.2.1.</b>	Definición	29-30
<b>5.2.1.1.</b>	Elasticidad Muscular	30-31
<b>5.2.1.2.</b>	Movilidad de las articulaciones	31-32
<b>5.2.2.</b>	Articulación	32-33
<b>5.2.3.</b>	Componentes de las articulaciones	33-35
<b>5.2.4.</b>	Flexibilidad articular normal.	35-36
<b>5.2.5.</b>	Causas de la limitación de la flexibilidad	36
<b>5.2.5.1.</b>	Limitación parcial de la movilidad.	36
<b>5.2.5.2.</b>	Anquilosis articular.	36-37
<b>5.2.5.3.</b>	Enfermedades que provocan limitación funcional de las articulaciones.	37-38
<b>5.2.5.4.</b>	El estrés.	37-38
<b>5.2.5.5.</b>	Las quemaduras.	38
<b>5.2.6.</b>	Ventajas del entrenamiento de la flexibilidad articular producido por la bailoterapia.	38-39

## **CAPÍTULO II**

<b>6.</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	40
<b>6.1.</b>	<b>VARIABLES</b>	40
<b>6.1.1.</b>	Variable independiente	40
<b>6.1.2.</b>	Variable dependiente	40

## **CAPÍTULO III**

<b>7.</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	41
<b>7.1.</b>	Tipo de investigación	41
<b>7.2.</b>	Nivel de investigación	41
<b>7.2.1.</b>	Nivel retrospectivo	41
<b>7.2.2.</b>	Nivel descriptivo	41
<b>7.3.</b>	<b>MÉTODOS</b>	41
<b>7.4.</b>	Técnicas de recolección de información	41
<b>7.5.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	42
<b>7.5.1.</b>	Población	42
<b>7.5.2.</b>	Muestra	42
<b>8.</b>	<b>MARCO ADMINISTRATIVO</b>	43
<b>8.1.</b>	Recursos humanos	43
<b>8.2.</b>	Recursos financieros	43

## **CAPÍTULO IV**

<b>9.</b>	<b>RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS</b>	44-67
<b>10.</b>	<b>COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.</b>	68

## **CAPÍTULO V**

<b>11.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	
<b>12.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	69
<b>13.</b>	<b>BIBLIORAFÍA</b>	70
<b>14.</b>	<b>ANEXOS</b>	71-81

## **1. INTRODUCCIÓN.**

La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico es la energía del baile para mejorar la salud que sirve de base para crear una nueva forma de actividad física de aquellas personas que lo practican. La bailoterapia brinda excelentes beneficios tales como: Los músculos; los tonifica, reduce la tensión principalmente en hombros cuello y espalda. En los pulmones, aumenta la capacidad de respiración. En los vasos sanguíneos; baja la estabilidad y la presión arterial. En el corazón incrementa los tejidos, lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes y Favorece a sistemas osteomioarticulares.

La flexibilidad articular es la capacidad física de realizar movimientos en su máxima amplitud. Las personas que tienen una buena flexibilidad, realizan sus movimientos, que las actividades físicas, cotidianas, recreativas y deportivas con soltura y efectividad sin alcanzar los límites de las articulaciones o de la elasticidad muscular, lo cual contribuye eficazmente a mantener una adecuada posición corporal.<sup>1</sup>

El objetivo principal de esta investigación es aplicar la bailoterapia con el fin de que esta contribuya al aumento y mantención del arco de movimiento en aquellas articulaciones que han sufrido alguna lesión. La flexibilidad articular es la amplitud de movimientos disponibles en una articulación o grupo de articulaciones.

A través de esta investigación se plantea analizar la bailoterapia como tratamiento en la flexibilidad articular en los pacientes que realizan bailoterapia en el área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

---

<sup>1</sup> <http://es.scribd.com/doc/43433226/La-Flexibilidad-y-Movilidad-Articular>

En el **capítulo I**, se encuentra el marco teórico referente al tema, la bailoterapia que consiste en la realización de ejercicios llevados al baile, lo cual permite al paciente relajarse, hacer ejercicios cardiovasculares y flexibilidad articular, y por otra parte se habla de la flexibilidad articular que es el arco de movilidad con que cuenta toda articulación.

En cuanto al **capítulo II**, en él se plantean las variables y la hipótesis que es “La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico incide en la flexibilidad articular en los pacientes”, la misma que se ha despejado en el capítulo IV, por medio de la tabulación de los resultados obtenidos de la encuesta y la ficha de observación.

Así mismo, en el **capítulo III**, se encuentra la metodología básica aplicada en la investigación, y que nos permitió llegar a la misma fuente de la investigación, los niveles que se utilizaron son el descriptivo y retrospectivo y las técnicas fueron la encuesta aplicada a pacientes y profesionales del área de rehabilitación del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, y la ficha de observación aplicada al instructor del área.

Respecto al capítulo **IV** en él constan los análisis de los datos y resultados obtenidos de la encuesta aplicada a pacientes y profesionales del área de rehabilitación del Hospital Dávila Córdova y la ficha de observación aplicada al interno del área así como también se cita la comprobación de la hipótesis.

Además en el capítulo **V**, se hace referencia a las conclusiones a las que se llegaron cuando se finalizó la investigación, y las debidas recomendaciones propuestas para poder alcanzar los objetivos planteados, así mismo se incluye la bibliografía, y los respectivos anexos, tales como fotos realizadas durante la investigación, fichas de observación, encuesta, etc.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1.CONTEXTOS

**2.1.1. Contexto Macro.-** “A nivel mundial, la palabra bailoterapia es la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales, esta definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física o práctica deportiva, ya que el baile es el lenguaje corporal lleno de mímicas y movimientos contorneados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical. Se ha comprobado que a nivel mundial el 68% de las personas que realizan bailoterapia han logrado mejorar la flexibilidad en sus articulaciones, los mismos que habían perdido debido a la presencia de enfermedades inflamatorias como; artritis reumatoide, artrosis, artritis, entre otras, así como también por la edad el paso de los años, es por esta razón que la bailoterapia es un tratamiento óptimo y eficaz para mejorar la movilidad articular.

El trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios, además es un excelente método para mejorar el tono muscular aumentar la capacidad cardio-respiratorias y mejorar la flexibilidad articular”<sup>2</sup> La bailoterapia es una mezcla de gimnasia aeróbica, además de que es una práctica de ejercicios físicos combinados con el baile los mismos que deben ser recomendados por el fisioterapeuta, con el propósito de mejorar la actividad física de los pacientes.

La bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la práctica, ya que contribuye a la disminución de peso corporal y de este modo favorecer la mantención y flexibilidad de las articulaciones que soportan nuestro peso corporal. Los ejercicios realizados a través de la bailoterapia buscan realizar en las personas que lo practican, hábitos y habilidades e independencia en la realización de actividades físicas en cualquier edad, y de esta manera evitar enfermedades que

---

<sup>2</sup> [www.efdeportes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html](http://www.efdeportes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html)

suelen aparecer debido al sedentarismo al que nos acostumbramos en nuestro diario vivir

**2.1.2. Contexto meso.-** En el Ecuador la bailoterapia aplicada como método terapéutico es considerada como un óptimo beneficio para las personas que lo practican, estudios recientes comprueban que el 76% de las personas que se someten a esta actividad han logrado mejorar sus condiciones de vida y por ende han conseguido mantener su flexibilidad articular. De tal manera encontramos que personas que se ha dedicado a realizar la bailoterapia como actividad física han logrado mejorar su salud ya que a través de la bailoterapia se logra mejor el trabajo del sistema cardiovascular, logrando también disminuir las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares.

Sin embargo el 24 % de la población Ecuatoriana que se mantiene en una vida sedentaria, y que no practica ninguna actividad física, ha presentado problemas de rigidez articular debido a la inactividad a la que someten a las articulaciones. Con estos datos se comprueba que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico es un medio que permite al paciente con alguna discapacidad funcional, a mejorar tanto su autoestima como su vida funcional ya que a través de ello se logra mejorar la flexibilidad articular.<sup>3</sup>

**2.1.3. Contexto micro.-** En el cantón Chone en el área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, se han sometido al tratamiento fisioterapéutico con bailoterapia a los pacientes, que presentan rigidez articular, por lo que se comprueba que los pacientes que practican bailoterapia han logrado mejorar y aumentar su flexibilidad articular y de esta manera mejorar su calidad de vida.

---

<sup>3</sup> [www.efdeprtes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html](http://www.efdeprtes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html)

## **2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la bailoterapia en el tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad articular de los pacientes del Área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova en el Cantón Chone durante el periodo de mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013?.

## **2.3. DELIMITACION DEL PROBLEMA**

**2.3.1. Campo:** Salud.

**2.3.2. Área:** Fisioterapia.

**2.3.3. Aspecto:** A. Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico.

B. Flexibilidad articular.

**2.3.4. Problema:** Debido a muchos factores como el sedentarismo, el estrés o enfermedades articulares, las personas pierden la flexibilidad articular, siendo necesario que acudan por terapias de rehabilitación entre las cuales consta la bailoterapia que mediante una sana diversión mejora la calidad de vida de los paciente.

**2.3.5. Delimitación espacial:** Esta investigación se realizará en el área de rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

**2.3.6. Delimitación Temporal:** Se realizará en el periodo del mes de mayo del 2012 al mes de abril del 2013.

## **2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuáles son los ejercicios utilizados como tratamiento fisioterapéutico?
- ¿Cuáles son los beneficios de la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico?
- ¿Cuáles son las causas de la limitación de la flexibilidad articular?
- ¿Cuáles son las ventajas de la bailoterapia en la recuperación de flexibilidad articular?

### 3. JUSTIFICACIÓN.

El **interés** de la presente investigación parte ante la utilización de la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular, el cual ayuda a pacientes con problemas articulares a mantener un buen arco de movimiento, además esta investigación es un requisito para la obtención del título de licenciatura en terapia física.

Es **importante** ya que a través de ella buscamos ayudar a los paciente que participan en esta investigación que presentan problemas de rigidez articular a mejorar su arco de movimiento, al utilizar la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico la misma que permitirán mejorar la funcionalidad de sus articulaciones.

La presente investigación es **original** porque es propia del investigador la cual es en base a su esfuerzo constancia y dedicación, el mismo que ha sido guiado por la tutora de este trabajo.

Esta investigación se centra en la misión y la visión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, que considera a sus estudiantes personas capaces en buscar la verdad, la ciencia la cultura y el bienestar regional y nacional, demostrando así su formación profesional y sobresalido en conocimientos científicos y practicas investigativas, los valores morales, solidaridad humana, los cuales están bien capacitados para participar en el desarrollo socio-económico de Chone Manabí y el país en general.

Cabe resaltar que esta investigación es **factible** porque cuenta con el apoyo del personal del área, y con los recursos monetarios propios del investigador, cuyo objetivo principal es beneficiar a la colectividad de Chone a mejorar su problemática articular.

## **4. OBJETIVOS.**

### **4.1.Objetivo General.**

Determinar la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular en los pacientes del Área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova en el Cantón Chone durante el periodo del mes de mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

### **4.2.Objetivos Específicos.**

- Analizar los ejercicios utilizados en la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico.
- Enunciar los beneficios de la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico.
- Indicar las causas de la limitación de la flexibilidad articular.
- Describir las ventajas de la bailoterapia en la recuperación de la flexibilidad articular.

## CAPÍTULO I

### 5. MARCO TEÓRICO.

#### 5.1. BAILOTERAPIA COMO TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO.

**5.1.1. Definición.-** “Es una manera de llegar al bienestar, encontrar el equilibrio por medio de la danza, sin estimar la edad del paciente, sexo y origen, basta que la persona sienta la predisposición y las ganas de mejorar su estado físico. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, uno de los principales impedimentos o complicaciones es el miedo a hacer el ridículo”<sup>4</sup>.

“La danza ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo esta concepción catártica y terapéutica se olvidó por mucho tiempo debido al desarrollo de la danza como un arte formal y al auge de corrientes dualistas que separaban la mente del cuerpo.”<sup>5</sup>

Gracias a las habilidades del baile actual en los años cuarenta se reanuda el baile y se lo acoge como tratamiento terapéutico, y de este modo se revelan los efectos beneficiosos de incorporar un espacio de baile y movimiento espontáneo y creativo en el tratamiento de enfermedades psicológicas y patológicas que padecen algunas personas.

La terapia apoyada en el baile puede ser una opción útil en el trabajo del tratamiento de algunas enfermedades, es la terapia que por medio del compás, espacio, y energía recubre al cuerpo de sustancias las mismas que van a aliviar las dolencias físicas y psicológicas.

“La bailoterapia consiste en el uso terapéutico del movimiento del baile para conseguir que esta interactúe tanto en el cuerpo como en la mente del individuo,

---

<sup>4</sup> revistas.mes.edu.cu/greenstone/collect/repo/20120706/9789591617972.pdf

<sup>5</sup> AIMA Tafur, Danza Terapia, Editorial Paidotribo. 2005

liberando de esta manera emociones y sentimientos ocultos, logrando a través de esta cambios en el comportamiento del paciente que se somete a ella.”<sup>6</sup>

Dentro de la bailoterapia el “terapeuta motiva en el individuo el movimiento natural y espontáneo como forma de expresarse, y dicho movimiento es el medio por el cual este conoce su estado interior para así facilitar un enriquecimiento personal”.<sup>7</sup>

#### **5.1.1.1.Orígenes del termino terapia**

“El termino terapia surge de la raíz griega terapia que significa atender, ayudar o tratar. La misma puede ser preventiva o terapéutica, la preventiva o profiláctica es aquella que se realiza para impedir la aparición de enfermedades, mientras que la terapéutica se la realiza cuando estamos ya en la presencia de la patología. Por lo tanto partiendo de lo anterior la Bailoterapia en la cual se vinculan los principios de la terapia con baile, lográndose efectos positivos en el organismo humano”<sup>8</sup>

**5.1.2. Beneficios de la bailoterapia.-** La bailoterapia representa una excelente terapia anti-estrés, la bailoterapia es un tiempo para dejarse llevar y descargar todas las tensiones y preocupaciones, consiguiendo un gran compañerismo entre los participantes, logrando de esta manera que el cuerpo se desbloquee, y de esta forma llegar al relajamiento para así realizar movimientos con mayor naturalidad y rapidez.

**Autoestima.-** Al compás de la música se reduce el nivel de estrés, la ansiedad y la depresión, ya que de esta manera se beneficia al paciente expresando sus emociones y canalizar la adrenalina.

- **Confianza.-** Impulsando de esta manera obtener seguridad en sí mismo y la claridad de pensamiento.
- **Vitalidad.-** A través de la bailoterapia aumentamos la energía vital.

---

<sup>6</sup> AIMA Tafur, Danza Terapia, Editorial. Paidotribo. 2005.

<sup>7</sup> AIMA Tafur, Danza Terapia, Editorial. Paidotribo. 2005.

<sup>8</sup> [revistas.mes.edu.cu/greenstone/collect/repo/20120706/9789591617972.pdf](http://revistas.mes.edu.cu/greenstone/collect/repo/20120706/9789591617972.pdf)

- **Evasión.-** Mientras se está bailando, el paciente está pendiente en seguir el ritmo y alcanzar de esta manera olvidarse por un instante de los problemas.
- **Expresión.-** A través de la bailoterapia se logra demostrar corporalmente las sensaciones y sentimientos de una forma natural.
- **Obesidad.-** Con la bailoterapia se logra combatir el sobrepeso y la obesidad, logrando de esta manera reducir los niveles de colesterol, con el baile también se logra eliminar toxinas del cuerpo.
- **En los músculos.-** Con la realización de bailoterapia se logra fortalecer grupos musculares y articulaciones, consiguiendo de esta manera mayor capacidad de movimientos, y disminución de osteoporosis en los huesos.
- **Coordinación.-** Con la bailoterapia se consigue ejercitar la agilidad y la coordinación de los movimientos y por ende del equilibrio.
- **Combate dolores articulares, previniendo el envejecimiento prematuro.-** Con la práctica de la bailoterapia el paciente logra aumentar el arco de movimiento debido a que el ejercicio hace que aumente el líquido sinovial en las articulaciones y de este modo reduce el roce producido por el daño articular, de este modo se logra paliar el dolor y el paciente permite que sus articulaciones no envejezcan de manera acelerada y precoz.
- **Mejora la resistencia aeróbica y logra liberar el estrés.-** Con la realización de la bailoterapia, ya que a través de la música los pacientes logran olvidarse por un instante de sus problemas; mientras aumenta la resistencia aeróbica y libera el estrés que a su vez produce las contracturas musculares los mismos que son causantes de muchos dolores tanto musculares como articulares que hacen que los pacientes se sumerjan a un estado de ánimo malo que hace que los pacientes se aislen del mundo a causa del estrés.

- **Mejora la elasticidad de tendones y músculos.-** Realizando los ejercicios de bailoterapia, los pacientes permiten que sus tendones tengan una mejor elasticidad, y sus músculos trabajen de manera más rápida y con mayor eficacia.
- **Mejora los reflejos.-** Con la bailoterapia se logra que los pacientes mejoren sus reflejos, puesto que ellos ponen todos sus sentidos en uso, logrando a su vez mayor agilidad mental.
- **Fortalece los pulmones.-** Con la realización de la bailoterapia se permite mejorar el intercambio gaseoso, es decir permite a los pulmones respirar un excelente aire oxigenado y expulsa de manera correcta el CO<sub>2</sub> logrando así que los pacientes obtengan una mejor calidad de vida, permitiendo que los pacientes transporten su mente a un lugar más cálido confortable y cómodo logrado una respiración más profunda.

**Mejora la circulación sanguínea-** Con la práctica de este ejercicio el paciente logra mejorar además de su sistema musculo esquelético su sistema circulatorio es por esto que la bailoterapia permite la disminución de la tensión arterial, haciendo que se reduzcan los riesgos de infarto cerebral. Es decir que al realizar los ejercicios de bailoterapia se aumenta la capacidad diastólica máxima, siendo esta la contracción del músculo cardiaco, evitando la obesidad, ya que a través del ejercicio se logra quemar grasas, aumentando los lípidos sanguíneos.

**Mejora la postura y alineación corporal.-** Aumentando de esta manera el dominio corporal esto se produce porque a través de las técnicas de estiramiento el paciente logra alinear de una mejor manera su cuerpo. A través de la bailoterapia se permite incrementar la capacidad del equilibrio mejorando la contracción de las arterias, en el miocardio logra un desempeño muy importante que es oxigenar la sangre haciendo que dicho músculo trabaje mejor, para de esta manera lograr una mejor postura corporal.

- **Trabaja la memoria visual y auditiva.**- Esto se da porque el paciente pone en práctica todos sus sentidos logrando de esta manera que ellos eviten perder el ritmo de la música. Al conservarse más ágiles y atentos los sentidos se le permite al paciente utilizar sus cinco sentidos en el momento de escuchar las melodías y así mismo facilitar las relaciones intergeneracionales de los sentidos con el mundo externo.

- **Permite tener una mejor conciliación del sueño.**- Luego de la práctica de bailoterapia los pacientes realizan técnicas de estiramiento muscular y masoterapia lo cual va a dar paso a la sedación y por ende a una mejor conciliación del sueño.”<sup>9</sup>

**5.1.3. Consejos para realizar la bailoterapia.**- Para realizar los ejercicios de bailoterapia es conveniente:

“Utilizar una ropa cómoda y fresca, porque a través de esto logramos que el paciente realice de forma natural los movimientos de baile, ya que se encuentra cómodo con su vestuario y consigo mismo.

El calzado debe ser deportivo, con buen soporte y ventilación, es conveniente el consumo de líquidos durante la realización del ejercicio para reponer el agua y los electrolitos perdidos, es necesario evitar una alimentación pesada durante por lo menos tres horas antes de la realización de la bailoterapia; es necesario la ingesta de carbohidratos, si se realiza la bailoterapia al aire libre es conveniente usar gorras para protegerse el rostro de los rayos solares; es necesario practicarla por lo menos dos a tres veces por semana para ver excelentes resultados, ya que de esta manera se va a notar los beneficios que se obtienen”.<sup>10</sup>

**5.1.4. Indicaciones de la bailoterapia.**- Entre las principales indicaciones citamos:

---

<sup>9</sup> [www.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14](http://www.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14)

<sup>10</sup> <http://bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2.shtml#ejercicioa>

**Problemas de estrés.-** Con la bailoterapia el paciente que padece de estrés logra eliminar toxinas que son las causantes de las contracturas musculares, por lo tanto él se va a sentir más relajado luego de la práctica de los ejercicios permitiendo así que el paciente se incorpore a grupos de personas las mismas que van a dejar de lado los problemas que son los causantes de altos niveles de estrés en él.

**Artritis.-** La artritis es una enfermedad degenerativa que produce el deterioro del sistema óseo, la bailoterapia permite que la enfermedad no progrese ya que a través del ejercicio se logra mantener lubricadas las articulaciones.

**Artrosis.-** Con la práctica de los ejercicios se permite que el paciente mejore su resistencia articular a través del aumento del líquido sinovial en las articulaciones, el mismo que aumenta su volumen y viscosidad a través del baile logrando así una mejor lubricación a nivel articular, lo cual permite que los componentes óseos no se friccionen unos con otros, y de esta manera destruyan el cartílago articular, es decir que la bailoterapia ayuda a frenar el avance de la enfermedad. Ayuda a mantener la flexibilidad perdida producida por el proceso degenerativo que presenta la articulación.

**Cirugías ligamentarias, tendinosas y meniscales.-** Es de gran importancia la práctica de la bailoterapia en este tipo de cirugía, gracias a que por su pasivo procedimiento es menos invasivo y menos doloroso sobre todo cuando el paciente recién se lo va a someter a movilizaciones de la articulación, sobre todo en la parte de la rodilla.

**Anquilosis articular.-** La bailoterapia es una de las prácticas recreativas más beneficiosas y ventajosas ya que permite al paciente trabajar por sí solo, es decir que él es el único que sabe cuánto puede ganar en su arco articular, y es una práctica muy agradable para él porque permite que el paciente logre olvidar por un instante del dolor que lo aqueja, además que permite que el paciente se vuelva

independiente y de esta manera no depender de nadie para realizar sus movimientos.

**Lumbalgias.-** Gracias a los beneficios de la bailoterapia los pacientes con lumbalgias agudas y leves se ven ayudados a mejorar su dolor, ya que a través de los ejercicios se logra elongar los músculos contracturados que son los principales autores de los dolores en la parte baja de la espalda.

**Ciatalgias.-** Con la práctica de la bailoterapia se permite al nervio una mejor irrigación e inervación al musculo logrando de este modo un mejor impulso nervioso y por ende se va a evitar el dolor.

**Obesidad.-** La bailoterapia es el mejor método para quemar grasas, ya que con la práctica de los ejercicios el paciente logra quemar un mayor número de calorías que con ningún otro método se logra, además es muy importante porque no es un procedimiento hostigoso puesto que la música trata de mejorar el ambiente rutinario al que se ven sometidos. (Aporte personal)

**5.1.5. Contraindicaciones de la Bailoterapia.-** No existen contraindicaciones para realizar este tipo de ejercicio, puesto que se ha comprobado que la práctica del mismo beneficia de forma generalizada el cuerpo humano, sin embargo hay que tener las debidas precauciones con pacientes geriátricos, niños con personas con problemas cardiacos y respiratorios. (Aporte personal)

**5.1.6. Precauciones para realizar la bailoterapia en pacientes adultos mayores.-** en pacientes adultos mayores se deben tener las siguientes precauciones:

La duración del ejercicio debe ser de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, está estimado que las personas mayores deben realizar ente 8 a 15 minutos de bailoterapia, no incluyendo el calentamiento y el estiramiento en este tiempo, esto se lo realiza con el propósito de que todos los sistemas del cuerpo del paciente

geriátrico trabaje con seguridad y de manera eficiente. Ya que los adultos mayores deben practicar la bailoterapia con una intensidad moderada por lo menos 30 minutos 5 días a la semana.

La intensidad del ejercicio debe ser menor a la actividad que se va a desarrollar, y se irá incrementando progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.

El contenido de los ejercicios incluye actividades menores a la de los demás pacientes como por ejemplo; movilizaciones de las articulaciones, calentamiento de las articulaciones, ejercicios de respiración pequeños saltos, etc.

Es conveniente que todos los pacientes incluidos los adultos mayores realizarse un chequeo médico cardiovascular, además de una evolución ortopédica para valorar la anatomía del paciente.

Evitar movimientos bruscos que provoquen esguinces, especialmente en tobillos y rodillas, es conveniente que realicen el ejercicio en terreno plano para evitar cualquier lesión a nivel óseo.<sup>11</sup>

#### **5.1.7. Ejercicios para realizar la bailoterapia.-** Estos incluyen:

**a. “Calentamiento general.-** En este tipo de calentamiento se encuentran los ejercicios de flexión, extensión, torsiones, y circunducciones de todas las articulaciones que puedan realizar estos movimientos.

**Flexión.-** La flexión es la tarea de flexionar una articulación, para después estirar dicha articulación de manera normal hasta llegar al punto inicial. Este tipo de movimiento lo realiza cualquier articulación, es decir que podemos flexionar desde

---

<sup>11</sup> [http://www.envejecimientoactivo.cl/noticias/deportes\\_adulto\\_mayor.html](http://www.envejecimientoactivo.cl/noticias/deportes_adulto_mayor.html)

las articulaciones más grandes como los codos hasta las más pequeñas como los dedos.

La extensión de las articulaciones.- Es el acto en el cual el segmento flexionado vuelve a su posición inicial al igual que la flexión la realizan todas las articulaciones móviles desde la más grande a la más pequeña de ellas.

La Circunducción.- Es el movimiento en el cual se gira una articulación, en la bailoterapia se la realiza a nivel de los tobillos y en el cuello.

**b. Ejercicio de bajo impacto de la gimnasia aeróbica.-** Encontramos la marcha; se realizan pequeños pasos seguidos al ritmo de la música es el paso inicial para la realización de la bailoterapia. El paso hop con piernas separadas, realizamos este paso con las piernas separadas primero se mueve una pierna, esta regresa a su paso inicial y luego la otra realiza el mismo movimiento que la pierna contraria. El paso toque, en este paso hacemos pequeños saltos haciendo que la rodilla derecha se tope con el codo izquierdo. El paso cruzado, en este paso hacemos que nuestra pierna derecha vaya hacia la parte izquierda y viceversa. Las rodillas al pecho, el paciente trata de llevar lo más que pueda las rodillas al pecho con el objetivo de lograr el arco articular en flexión de rodilla. Las pataditas al frente lateral y atrás, el paciente realiza pequeñas patadas siguiendo el ritmo de la música y luego realiza el mismo movimiento en sentido contrario. (Aporte personal.)

**c. Ejercicio de alto impacto de la gimnasia musical aeróbica.-** Es conveniente que no se lo practique en pacientes geriátricos y con problemas cardiacos; encontramos el jumping Jack, pataditas al frente a los lados y atrás, langes aéreos, patadas. Este tipo de ejercicio es muy intenso para pacientes geriátricos es por esto que no es recomendable que ellos lo practiquen.

**d. Ejercicios de relajación luego de realizada la bailoterapia.-** Encontramos los ejercicios respiratorios, ejercicios de relajación, ejercicios de estiramiento.

**Ejercicios respiratorios.-** Se los realiza antes y después de realizar la bailoterapia: En primera instancia se realiza una inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire, espiración bucal rápida y continua.

“Inspiración nasal lenta y profunda dilatando las alas nasales. Retención del aire, espiración bucal rápida. Inspiración nasal rápida, retención del aire, espiración bucal y continua con la boca abierta. Inspiración nasal rápida dilatando las alas nasales, retención del aire, espiración bucal rápida y continua.

Ejercicios de soplo.- Se toma aire por la nariz luego se infla las mejillas emitiendo un sopla fuerte”.<sup>12</sup>

**“Ejercicios de relajación.-** colocarse en posición y suelta tu cuerpo mientras respiras profundo, aprieta simultáneamente ambos puños, siente la tensión en las manos y los antebrazos practícalo durante 5 a 7 segundos, luego suelta y libera la tensión de esa zona durante 20 a 30 segundos. En los brazos doblar codos y brazos durante 5 a 7 segundos, luego soltar los bíceps y estirar los brazos. En los hombros, eleva los hombros hacia arriba como si quisiera tocar las orejas, mantén la tensión y suelta los hombros. En el cuello inclina la cabeza hacia adelante como si se quisiera tocar la barbilla con el pecho, hazlo lentamente y vuelve despacio a la posición inicial”.<sup>13</sup>

**Ejercicios de estiramientos.-** Colócate de pie con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el tronco hacia adelante, para que las manos toquen los pies. Sentado con las piernas separadas, con los brazos hacia arriba, inclinarse sobre la pierna derecha, luego al centro y luego a la pierna izquierda, regrese a la posición inicial. Estiramiento de la escapula, de pie con las piernas ligeramente separadas, enderezamos la mano hasta estar paralelo al piso, con la otra mano cogemos el codo de la mano enderezada y halamos la mano luego se realiza el ejercicio del lado contrario para relajar ambas escápulas. (Aporte personal)

---

<sup>12</sup> <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/eoehiclana/ejerciciosr.pdf>

<sup>13</sup> [http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre\\_relajacion.php#relajacion](http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php#relajacion)

**e. Tipos de músicas utilizadas para la bailoterapia.-** Se utilizan; la salsa, el merengue la rumba, disco, zamba, danza de vientre, mambo, tango, chachachá, flamenco.”<sup>14</sup>

**5.1.8. Frecuencia y repeticiones con que se debe realizar la bailoterapia.-** Para obtener grandes resultado sobre todo a nivel articular es necesario seguir las indicaciones que le da el instructor sin embargo es conveniente realizar por lo menos un mínimo de dos a tres veces por semana, aunque es recomendable realizarla diariamente y antes de realizar algún trabajo forzado, las repeticiones con que se debe realizar los ejercicios que incluye la bailoterapia van a depender de la disponibilidad del paciente, aunque se recomienda comenzar con dos a cuatro repeticiones y de este modo ir aumentando de acuerdo a la predisposición del paciente. (Aporte personal)

**5.1.9. Ejercicios aeróbicos en la bailoterapia.-** “El ejercicio aeróbico es aquel que se realiza en presencia del oxígeno, en el cual pretendemos que exista un aporte entre el aporte y el consumo del mismo a nuestro cuerpo. También se lo denomina ejercicio de resistencia o simplemente resistencia que es una de las capacidades más importantes para la salud.

Los beneficios de los ejercicios aeróbicos, se relacionan con las diferentes adaptaciones fisiológicas q se somete nuestro cuerpo como respuesta a una actividad física, nos permite tener más resistencia en una actividad que demande un periodo extenso de tiempo sin excesiva fatiga, dar un buen suministro de oxígeno a la sangre, disminuye el riesgo de poseer enfermedades cardiovasculares, etc. Los objetivos principales de realizar los ejercicios aeróbicos son; aumentar la flexibilidad articular y muscular, control de peso, reducción del estrés y la ansiedad, incremento del nivel de energía, etc.”<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> MARCHENA. Víctor. La Bailoterapia. Editor. E.A.E. 2012.

<sup>15</sup> FERNANDEZ. IRAIMA. Manual de Aerobic. Editorial. Paidotribo. 2004.

## **5.2.FLEXIBILIDAD ARTICULAR**

**5.2.1. Definición.**- “Es la habilidad para mover las articulaciones a través de un rango de movimiento. también podemos definir a la flexibilidad articular como la capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de movimiento lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas en el movimiento”<sup>16</sup>.

Una persona tiene flexibilidad cuando los movimientos, que exigen tanto en las actividades físicas cotidianas como en las recreativas o deportivas realizarlas con soltura y efectividad alcanzando los límites articulares y elasticidad muscular; lo cual contribuye a mantener una adecuada postura corporal, que pueden experimentar dos segmentos corporales.

“En lo que concierne a la flexibilidad articular actualmente se utilizan dos métodos que son el indirecto y el directo. Los métodos indirectos como la prueba de Wells la cual determina la amplitud articular por una distancia longitudinal, cuando lo que se trata de hacer es medir un rango de movimiento angular. Por este motivo los métodos de medición lineal varían los resultados.

En los métodos directos podemos citar la goniometría, la fotografía estática y la radiografía. La goniometría es un método manual o electrónico, que se compone de dos brazos tiene un eje de giro a un brazo se lo conoce como fijo y a el otro como móvil, el brazo fijo se ajusta a un círculo en 300 grados el cual es conocidos por los fisioterapeutas como transportador el cual que se va a mantener a nivel 0 y se lo fija al segmento corporal que no se mueve. El segmento móvil se lo mantiene fijo y paralelo al segmento que realiza el movimiento”<sup>17</sup>.

La medición de la flexibilidad se centra en determinar el recorrido angular o separación angular.

---

<sup>16</sup> es.ecrybd.com/doc/43433226/La-Flexibilidad-y-Movilidad-Articular

<sup>17</sup> viref.uda.edu.co/contenido/pdf/127-flexibilidad.pdf

Los componentes de la flexibilidad son:

- La elasticidad muscular
- La movilidad de las articulaciones (movilidad articular)

#### **5.2.1.1.Elasticidad muscular**

“La elasticidad muscular es la capacidad que tienen las fibras musculares de estirarse al máximo, mientras actúa una fuerza sobre ellas, y devolver a su posición inicial cuando cese la acción de la fuerza, sin tener que deformar o deteriorar la estructura del musculo”<sup>18</sup>.

Cuando los músculos son más elásticos los riesgos de lesionarse en la práctica deportiva o en la vida cotidiana son menores, un inadecuado grado de elasticidad muscular puede repercutir en el acortamiento de ciertos músculos responsables de la postura corporal, y de este modo a la adquisición de defectos posturales con graves consecuencias para la salud.

La elasticidad muscular es una propiedad que no se mejora con los ejercicios de esfuerzos sino a través de los estiramientos de las fibras musculares en los calentamientos, las cuales aumentan indirectamente la fuerza y la potencia muscular.

Mientras el tono muscular responde a la tensión interna a la que los músculos son sometidos, de manera que permite que el cuerpo y varios segmentos esqueléticos se mantengan en equilibrio cuando están en movimiento o cuando permanecen inmóviles. Puesto que el tono muscular es controlado por el sistema nervioso autónomo, este acostumbra a intervenir en el equilibrio corporal y en otras funciones importantes.

---

<sup>18</sup> [Alexisedfisica.wordpress.com/movilidad-articular/](http://Alexisedfisica.wordpress.com/movilidad-articular/)

La prolongada inactividad física atenúa el desarrollo de la hipotonía o déficit del tono muscular, por el contrario la práctica regular del ejercicio físico como la bailoterapia, contribuyen al mantenimiento del tono muscular adecuado previniendo problemas tales como rigidez articular o pérdida de la flexibilidad de las articulaciones los cuales son provocados por la hipotonía muscular”<sup>19</sup>.

#### **5.2.1.2.Movilidad de las articulaciones.**

“La movilidad articular es la capacidad que tienen algunas articulaciones de permitir que los segmentos óseos que las forman se desplacen unos con respecto a los otros en un recorrido máximo. La movilidad articular depende también de los tipos de articulaciones y de su posibilidad de los movimientos”<sup>20</sup>.

“Los movimientos articulares dependen de la forma de las superficies articulares, los mismos que se comparan con las figuras geométricas, (articulaciones cilíndricas, elipsoidales, esféricas, etc.) los movimientos de las articulaciones se efectúan alrededor de varios ejes, las articulaciones suelen dividirse en uniaxiales, biaxiales y multiaxiales. Las articulaciones esféricas y planas son multiaxiales.

Una articulación esférica, por regla general tiene superficies articulares incongruentes, la función de esta articulación es la flexión, la extensión alrededor del eje frontal, la aducción, la abducción alrededor del eje frontal y el movimiento en círculo, la capsula articular de dichas articulaciones es ancha lo cual hace más importante la amplitud articular.

Las articulaciones planas (articulaciones de la columna vertebral) son superficies planas y congruentes, que se las considera como pequeñas porciones de una gran esfera, presenta una movilidad limitada que se traduce por un pequeño

---

<sup>19</sup> <http://www.masmusculo.com.es/research/elasticidad-tono-y-resistencia-muscular/>

<sup>20</sup> [Alexisedfisica.wordpress.com/movilidad-articular/](http://Alexisedfisica.wordpress.com/movilidad-articular/)

deslizamiento a veces es dirigido. Las articulaciones elipsoides, en forma de silla y tendinosas o biaxiales, (articulación radio carpiana) su función consiste en asegurar los movimientos alrededor del eje sagital.”<sup>21</sup>

Los tipos de articulaciones van a determinar su movilidad. La mayor movilidad total se observa en las articulaciones en forma de esfera y poliformes; las articulaciones en forma de silla de montar y de bloque son las menos móviles. Las cilíndricas y las elipsoides tienen una movilidad media. El grado de movilidad articular depende de la correspondencia de las superficies articulares (según el tamaño de sus superficies). Cuando mayor es dicha correspondencia, menor será la movilidad articular y viceversa. Las articulaciones con mayor amplitud natural son las que mejor se someten a la adaptación que permite ampliar el grado de movilidad.

Es importante saber elegir ejercicios para aumentar la movilidad articular y las recomendaciones para su utilización, es de vital importancia distinguir los tipos de movimientos iniciales, a partir de los cuales se estructuran los movimientos para desarrollar una cualidad, se distinguen los siguientes movimientos; flexión, extensión, abducción y aducción.

Para desarrollar un excelente flexibilidad es necesario una planificación de trabajo, la cual exige tomar en cuenta las transformaciones que se producen con la edad en la movilidad articular y el nivel de desarrollo de los tejidos cutáneos, conjuntivos y musculares, así como la particularidad de su inervación en los distintos periodos de vida del paciente”.<sup>22</sup>

**5.2.2. Articulación**.- El esqueleto humano consta de varias partes unidas entre sí, se las denomina articulaciones, también son zonas de conexión entre los cartílagos del

---

<sup>21</sup> PLATONOV. Vladimir, La Preparación Física Deporte y Entrenamiento 4 edición. Editorial Paidotribo.

<sup>22</sup> PLATONOV. Vladimir, La Preparación Física Deporte y Entrenamiento 4 edición. Editorial Paidotribo.

esqueleto, cumplen una función muy importante, logra doblar las distintas extremidades del cuerpo, si no existieran las articulaciones nuestro cuerpo fuera totalmente rígido; en el esqueleto humano hay tres tipos de articulaciones, las móviles las semimoviles y las fijas:

**Móviles.-** También llamadas diartrosis o sinoviales, son las articulaciones que tienen mayor amplitud de movimientos, esto es debido a su complejidad, en las articulaciones los huesos no están en contacto debido a que los extremos de los huesos se encuentran recubiertos por tejido cartilaginoso denominado lamina cartilaginosa, esta zona esta lubricada por un líquido denominado liquido sinovial que se encuentra encerrado en una bolsa denominada bolsa sinovial. Algunas articulaciones diartrosis están constituidas por almohadillas cartilaginosas denominadas meniscos.

**Articulaciones semimoviles o anfiartrosis.-** Son aquellas que permiten cierta movilidad. En este tipo de articulaciones los huesos no están en contacto ya que entre ellos se localiza una estructura denominada fibrocartílago de unión. Todo ello tiene como elemento de sujeción a los ligamentos que están formados de un tejido conjuntivo fibroso.

**Articulaciones inmóviles, fijas o sinartrosis.-** “Se encuentran generalmente entre los huesos planos, produciéndose una unión estable que no permite el movimiento en dicha articulación. Los huesos se unen directamente entre sí, mediante bordes con entrante y salientes (dentados), formando una sutura”.<sup>23</sup>

**5.2.3. Componentes de las articulaciones.-** Toda articulación dependiendo del tipo de articulación al que pertenezca consta de los siguientes elementos:

---

<sup>23</sup> <http://recursos.cnice.mec.es/biosfera/alumno/3ESO/locomotor/contenidos5.htm>

**Cartílago.-** “El cartílago articular es una capa que cubre la superficie de la articulación, y que tiene las funciones de servir como amortiguador y disminuye la fricción o roce cuando se mueve el miembro. El cartílago articular evita que un hueso se choque con otro, este cartílago presenta un color blanquecino, y cuando está sano es brillante, mide entre 2 y 4 mm de espesor. Está formado por células llamadas condrocitos y por fibras de colágeno, el cartílago articular no llegan las terminaciones nerviosas, tampoco presenta vasos sanguíneos y su nutrición viene del líquido sinovial”.<sup>24</sup>

**Membrana Sinovial-** “La membrana sinovial es una membrana que recubre las articulaciones sinoviales. Esta membrana está formada por tejido blando que recubre las superficies no cartilaginosas en las articulaciones que tienen cavidades. Esta es una membrana muy importante que actúa como agente lubricante para la libre circulación de las articulaciones.

Tiene una variedad de funciones, la más importante es proporcionar un plano de separación o desconexión entre los tejidos sólidos, de manera que el movimiento pueda ocurrir suavemente sin ninguna fricción. También se encarga de la producción de fluido dentro de la cavidad sinovial”.<sup>25</sup>

**Bursas.-** “Las bursas son bolsas aplanadas que actúan como colchón para que no exista roce entre los huesos. Esta se encuentra llenas de un líquido llamado líquido sinovial. Su función es proteger las articulaciones de la inflamación al reducir la fricción causada al frotar un hueso con otro, es por esto que ayudan a trabajar a las articulaciones sin ningún dolor”.<sup>26</sup>

**Líquido sinovial.-** “Es un fluido viscoso y claro que se encuentra en las articulaciones. Tiene la consistencia de una clara de huevo, y se compone de un ultrafiltrado de plasma con una mínima composición iónica. Su función es actuar

---

<sup>24</sup> LEARMONTH. Ian. D. Ortopedia. Editorial. Panamericana. 2009. Tomo 1

<sup>25</sup> <http://lasaludi.info/la-membrana-sinovial.html>

<sup>26</sup> [http://www.ehowenespanol.com/bursa-info\\_144417/](http://www.ehowenespanol.com/bursa-info_144417/)

como lubricante y mantener al mínimo la fricción entre los huesos durante el movimiento. Suministrar un medio nutricional para el cartílago”<sup>27</sup>

**Tendones.-** “Los tendones son una parte del cuerpo, que son duros y no flexibles, sirven de conexión entre el musculo y el hueso, su función es dar estabilidad a la unión entre el hueso y el musculo, regula las fuerzas que se generan entre ambos cuando se realiza un movimiento. Son haces de fibra de colágeno, elastina, proteoglicano.”<sup>28</sup>

**Ligamentos.-** “Son bandas de tejido elástico que en la mayoría de las ocasiones tienen como misión unir a los huesos en las articulaciones, su función es controlar la amplitud de movimiento, y estabilizadores de las articulaciones<sup>29</sup>.”

**Meniscos.-** “Los meniscos son dos fibrocartílagos semilunares, situados entre los cóndilos femorales y los platillos tibiales. Sirven para mejorar la relación de las superficies articulares. El menisco interno tiene unos 3.5 cm de longitud y su cuerno anterior es más estrecho que el posterior.

El menisco externo es aparentemente más corto que el interno. La función de los meniscos son; mejoran la congruencia y la estabilidad de la articulación, mejora la amortiguación, logrando así la transmisión de las cargas<sup>30</sup>.”

**5.2.4. Flexibilidad articular normal.**- Los movimientos articulares normales son:

**Flexión y extensión.-** Son movimientos en el plano sagital, en las articulaciones de la cabeza, cuello, tronco, miembro superior y cadera los movimientos de flexión

---

<sup>27</sup> GARCÍA. Ana María. Líquido sinovial. Editorial Panamericana. 2009.

<sup>28</sup> <http://www.definicionabc.com/salud/tendones.php>

<sup>29</sup> <http://curiosoando.com/que-son-los-ligamentos>

<sup>30</sup> [http://www.fisioterapeutes.com/jornades/barcelona/terapias\\_manuales/ijornada/doc/ponencia\\_rubio.pdf](http://www.fisioterapeutes.com/jornades/barcelona/terapias_manuales/ijornada/doc/ponencia_rubio.pdf)

son hacia adelante. La flexión de rodilla pie y dedos de los pies se dirige hacia atrás. El movimiento de extensión se realiza en el sentido contrario de la flexión.

**Rotación.-** Son movimientos alrededor del eje longitudinal, habitualmente el eje anatómico, en las extremidades la cara anterior se utiliza como plano de referencia.

**Báscula.-** Este término se utiliza para movimientos del omóplato y de la pelvis, en la escápula la basculación se produce en una rotación alrededor de un eje sagital, en la pelvis la basculación se la realiza en anteversión.

**Deslizamientos.-** Este movimiento se produce en superficies articulares muy aplanadas que permiten un movimiento de deslizamiento entre una y otra superficie.

**Circunducción.-** Son movimientos circulares, producidos de la combinación sucesiva de movimientos de flexión, extensión, abducción y aducción.

**5.2.5. Causas de la limitación de la flexibilidad articular.-** La limitación de la movilidad articular puede ser consecuencia de una alteración en la propia articulación o en las estructuras extraarticulares. Esta movilidad se valora mediante exploración pasiva y se representa en diferentes grados.

**5.2.5.1. “Limitación parcial de la movilidad.-** El movimiento articular puede estar dificultado en todo su recorrido, pero pasivamente y con cuidado se consigue una cierta amplitud. Esta limitación es típica en los procesos sinoviales y capsulares, cuanto más agudo y severo es el proceso más intensa es la reducción de la movilidad articular. La limitación de la movilidad articular no debe confundirse con la resistencia al movimiento realizada por el paciente por temor a que aparezca el dolor.

**5.2.5.2. Anquilosis articular.-** Se designa este término a la pérdida total del movimiento articular, la anquilosis es total cuando la articulación no presenta ningún movimiento en sus diferentes ejes consecuencia de la pérdida de la interlinea

articular, una articulación con anquilosis no presenta dolor, y se presenta en patologías como espondiloartropatías y reumatismo psoriasico. En otros casos cuando la anquilosis no es completa suele producir dolor en la articulación”.<sup>31</sup>

#### **5.2.5.3. Enfermedades que provocan la limitación funcional de las articulaciones .-** Las principales enfermedades y más invasivas son:

**Artritis.**–“La artritis reumatoide es una enfermedad articular inflamatoria crónica, que suele afectar a muchos tejidos en todo el organismo, pero afecta de modo más severo a las articulaciones. La causa de la aparición de la enfermedad es desconocida, se cree que se produce por agentes infecciosos como las bacterias y los virus, no hay evidencias que confirmen si implicación, afecta con más frecuencia a mujeres en una edad promedio entre cuarenta y cuarenta y cinco años. Los principales síntomas son la inflamación de la articulación, dolor, presencia de nódulos y la limitación del movimiento”.<sup>32</sup>

**Artrosis.**- La artrosis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que provoca el desgaste del cartílago articular, esta enfermedad produce incapacidad funcional y en ocasiones el paciente se ve impedido de desempeñar sus actividades cotidianas, es causada por el sobrepeso fisiológico como el ocasionado por desempeñar profesiones que exijan realizar esfuerzos físicos muy intensos. Los síntomas son progresivos y aumentan con el tiempo por lo general se produce dolor luego de realizar alguna actividad, limitación funcional y rigidez articular”.<sup>33</sup>

#### **5.2.5.4. El estrés.**- “Él estrés es una respuesta del organismo que pone al individuo en disposición de afrontar situaciones inesperadas como amenazas, el estrés está cada vez más presente en nuestra vida diaria y tiene múltiples efectos negativos para nuestra salud, para que nuestro cuerpo pueda afrontar situaciones inesperadas

---

<sup>31</sup> CARBONELL. Jordy. Semiología de las Enfermedades Reumáticas. Editorial. Panamericana. 2006.

<sup>32</sup> ÁLVAREZ.Lario.Bonifacio.El Libro de la Artritis Reumatoide. Editorial Díaz Santos. S.A. 2008

<sup>33</sup> MORENO.A.C. Artrosis. Editorial Panamericana.2008

el cuerpo debe proveer de manera rápida la suficiente energía, es por ello que las células comienzan a catabolizar la energía acumulada en el organismo, aumenta el ritmo cardiaco y la respiración, entre los principales síntomas tenemos; dolores musculares, problemas respiratorios, problemas en la piel, problemas estomacales, alteraciones cardiacas, tics nerviosos, etc. El estrés produce envejecimiento prematuro de las articulaciones, cefaleas”.<sup>34</sup>

**5.2.5.5. Las quemaduras.-** Producen rigidez de las articulaciones debido a periodos largos de inmovilización y a la retracción de la piel lesionada, provocando la perdida funcional de la articulación afectada, las enfermedades tales como la hemiplejía, la parálisis obstétrica, la parálisis poliomiéltica, las fracturas y luxaciones son los principales agentes portadores de rigidez articular. (Aporte personal).

**5.2.6. Ventajas del entrenamiento de la flexibilidad articular producido por la bailoterapia.-** Dentro de esta tenemos:

**Unión de cuerpo, mente y espíritu.-** La flexibilidad articular a través de la bailoterapia sirve para unificar el cuerpo, la mente y el espíritu del individuo que la práctica, la salud física es importante para el desarrollo mental, puesto que normalmente la mente funciona gracias al sistema nervioso central, cuando el cuerpo está enfermo o el sistema nervioso se ve afectado la mente se vuelve inquieta, deprimida o inactiva y la concentración se vuelve imposible.

**Relajación del estrés y la tensión.-** El stress se produce en grados variables y formas diferentes ya sea mental, emocional y físico; todas las formas de stress afectan al individuo y a veces son perjudiciales para la salud, con la bailoterapia el

---

<sup>34</sup> <http://www.unobrain.com/que-es-estres-sintomas-tratamiento-natural>

paciente logra olvidar por un instante los problemas que lo aquejan, es por esto que se logra mejorar los niveles de estrés.

**Relajación muscular.-** “Una de las ventajas más importantes de un programa de bailoterapia para la flexibilidad articular es el estímulo de la relajación; ya que esta es el cese de la tensión muscular, ya que un organismo humano que está sometido a niveles elevados de tensión muscular se ve afectado con efectos negativos, haciendo que se eleve la presión sanguínea y la percepción sensorial, esto conlleva a que el paciente tienda a contracturar los músculos y por ende a desarrollar un estado anormal de contracción prolongado denominado contractura muscular que hacen que el musculo se acorte fácilmente y no tenga una buena flexibilidad muscular.

**Amplitud física, postura y simetría.-** El mejor método para perfeccionar la postura física es a través de la bailoterapia, para desarrollar la simetría corporal y la buena postura es necesario incorporarse en actividades físicas que ayuden a mejorar la amplitud y la simetría del cuerpo”.<sup>35</sup>

**Postura corporal correcta.-** La postura corporal es la forma que adopta el cuerpo en cualquier sentido, la postura correcta es aquella en la que se mantiene un correcto equilibrio y la alineación ideal de todos los músculos, articulaciones y los segmentos corporales estén totalmente alineados.

La cabeza; se coloca en posición recta, sin que la barbilla este demasiado alta ni demasiado baja. Los hombros deben colocarse nivelados, los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo, las escápulas deben permanecer planas sin que se encuentren ni hacia atrás ni separadas. Los pies se colocan paralelos con las puntas de los dedos hacia afuera y hacia adelante.”<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> ALTER.MICHAEL. Los estiramientos 6ta Edición. Editorial. Paidotribo.2004.

<sup>36</sup> <http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

## **CAPÍTULO II**

### **6. HIPÓTESIS**

La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico incide en la flexibilidad articular de los pacientes atendidos en el área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

#### **6.1.VARIABLES**

##### **6.1.1. Variable independiente**

Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico

##### **6.1.2. Variable dependiente**

Flexibilidad articular

##### **6.1.3. Término de relación.**

Influye.

## **CAPÍTULO III**

### **7. METODOLOGÍA**

#### **7.1. Tipos de investigación**

En esta investigación se utilizó la investigación de campo y documental, la investigación de campo que se llevó a cabo en el lugar de los hechos, mientras que la investigación documental se la realizó a partir de textos e investigaciones web.

#### **7.2. NIVELES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **7.2.1. Nivel Retrospectivo**

El nivel retrospectivo permitió indagar situaciones acontecidas en el proceso que duró la investigación.

##### **7.2.2. Nivel descriptivo**

El nivel descriptivo permitió evidenciar situaciones acontecidas durante el proceso de la investigación.

#### **7.3. MÉTODOS**

En esta investigación se utilizaron los métodos inductivos y deductivos debido a que por medio de estos nos encaminaremos a conocer porque la bailoterapia ayuda en la flexibilidad articular de los pacientes.

#### **7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

En esta investigación se empleó la ficha de observación que fue aplicada al instructor o interno del área de Rehabilitación Física del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone, mientras que las encuestas se dirigieron a pacientes y profesionales que laboran en esta área de dicha institución.

## **7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **7.5.1. Población**

La población considerada para la investigación consta de 42 personas entre las cuales se cuenta con 37 pacientes que presentan patologías asociadas al deterioro articular, más el personal del área de rehabilitación que consta de 1 médico y 4 fisioterapeutas.

### **7.5.2. Muestra**

La muestra está constituida por el 100% de la población la misma que es de 42 personas entre ellas constan 37 pacientes con patologías asociadas al deterioro articular más el personal del área de rehabilitación física del hospital Napoleón Dávila Córdova los cuales son 1 médico y 4 fisioterapeutas.

## 8. MARCO ADMINISTRATIVO

### 8.1. Recursos Humanos

- Investigador: Calixto Antonio Cedeño Zambrano
- Tutora de tesis: Lcda. Ángela Manzaba- Mg
- Personal del área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova
- Pacientes del área de rehabilitación

### 8.2. Recursos Financieros

<b>Recursos financieros</b>		
<b>Referencia</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor Total</b>
<b>Internet</b>	<b>200.00</b>	<b>200.00</b>
<b>Computadora</b>	<b>700.00</b>	<b>700.00</b>
<b>Transporte</b>	<b>1.00</b>	<b>150.00</b>
<b>Impresiones</b>	<b>0.25</b>	<b>100.00</b>
<b>Alimentación</b>	<b>2.50</b>	<b>50.00</b>
<b>Anillados</b>	<b>1.00</b>	<b>10.00</b>
<b>Material de oficina</b>	<b>1.00</b>	<b>80.00</b>
<b>Fotografías</b>	<b>0.35</b>	<b>13.50</b>
<b>Empastados</b>	<b>10.00</b>	<b>30.00</b>
<b>Guía educativa</b>	<b>75.00</b>	<b>75.00</b>
<b>Imprevistos</b>	<b>35.00</b>	<b>35.00</b>
<b>Total</b>	<b>517.05</b>	<b>1.458.50</b>

## CAPÍTULO IV

### 9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS DE LA ENCUESTA APLICADA AL PERSONAL DEL ÁREA DE REHABILITACIÓN FÍSICA DEL HOSPITAL CIVIL NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA DEL CANTÓN CHONE.

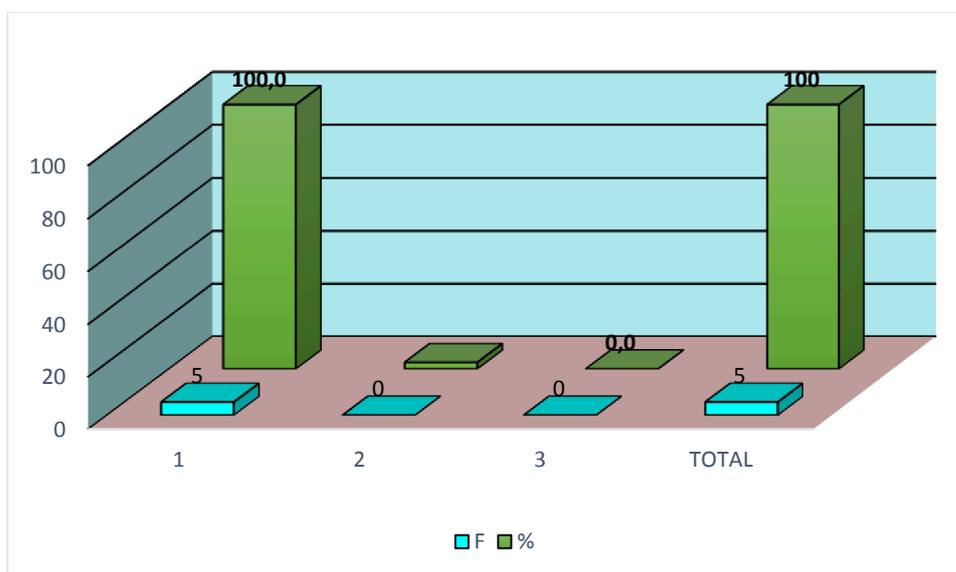
**Pregunta N° 1: ¿Cree Ud. que la bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico ayuda a mejorar la flexibilidad articular de los pacientes?**

**CUADRO N° 1**

No.	LA BAILOTERAPIA AYUDA A MEJORAR LA FLEXIBILIDAD	F	%
1	MUCHO	5	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 1**



#### **ANÁLISIS:**

Una vez tabulados los datos de las encuestas aplicadas al personal del área de rehabilitación física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova se comprobó que el mayor porcentaje de ellos consideran que la bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico si ayuda a mejorar la flexibilidad articular.

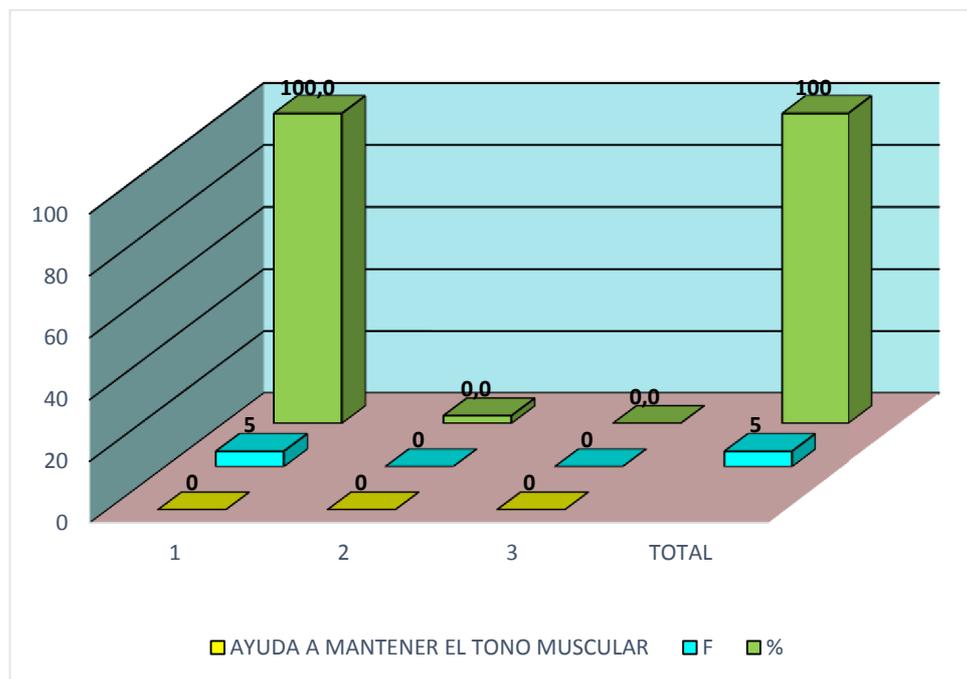
**Pregunta N° 2: ¿Considera Ud. que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico ayuda a mantener el tono muscular de los pacientes?**

**CUADRO N° 2**

No.	AYUDA A MANTENER EL TONO MUSCULAR	F	%
1	MUCHO	5	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 2**



**ANÁLISIS:**

Una vez tabulados los datos en la pregunta número dos obtuvimos que en esta pregunta se logró el mayor porcentaje en los resultados, lo cual nos demuestra que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico si ayuda a mantener el tono muscular de los pacientes que practican dicho ejercicio.

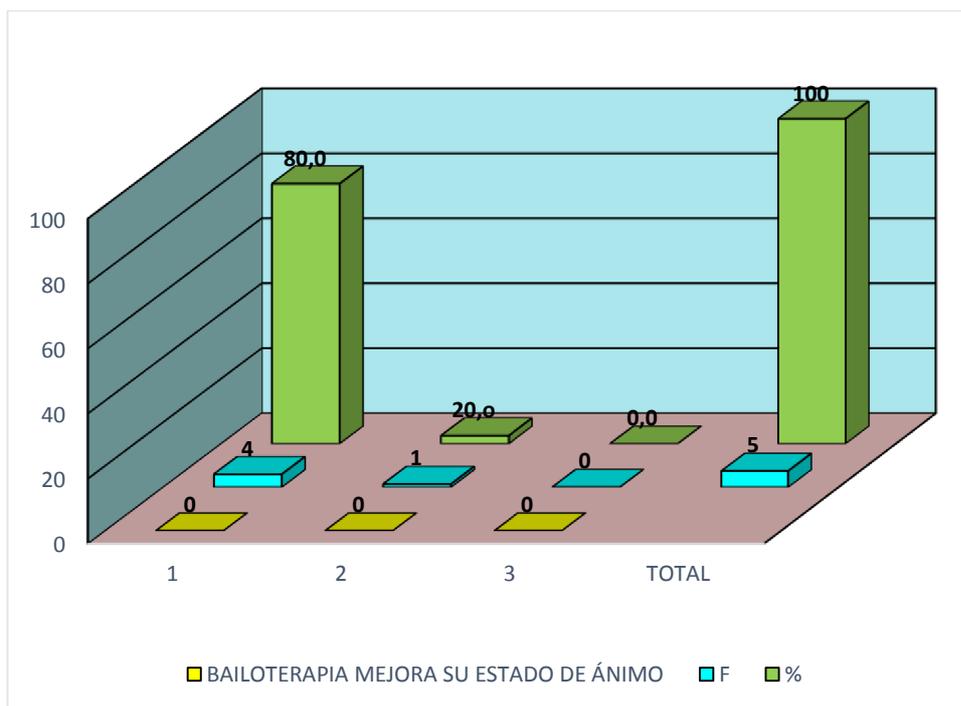
**Pregunta N° 3: ¿Considera Ud. que los pacientes al realizar la bailoterapia mejoran su estado de ánimo?**

**CUADRO N° 3**

No.	BAILOTERAPIA MEJORA SU ESTADO DE ÁNIMO	F	%
1	MUCHO	4	80,0
2	POCO	1	20,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GÁFICO N° 3**



**ANÁLISIS:**

Según la tabulación de los datos obtenidos en la pregunta número tres el mayor porcentaje del personal del área estuvo de acuerdo que los pacientes al realizar bailoterapia han mejorado su estado de ánimo, mientras que un mínimo porcentaje de ellos indica que ayuda poco a mejorar el estado de ánimo de los pacientes.

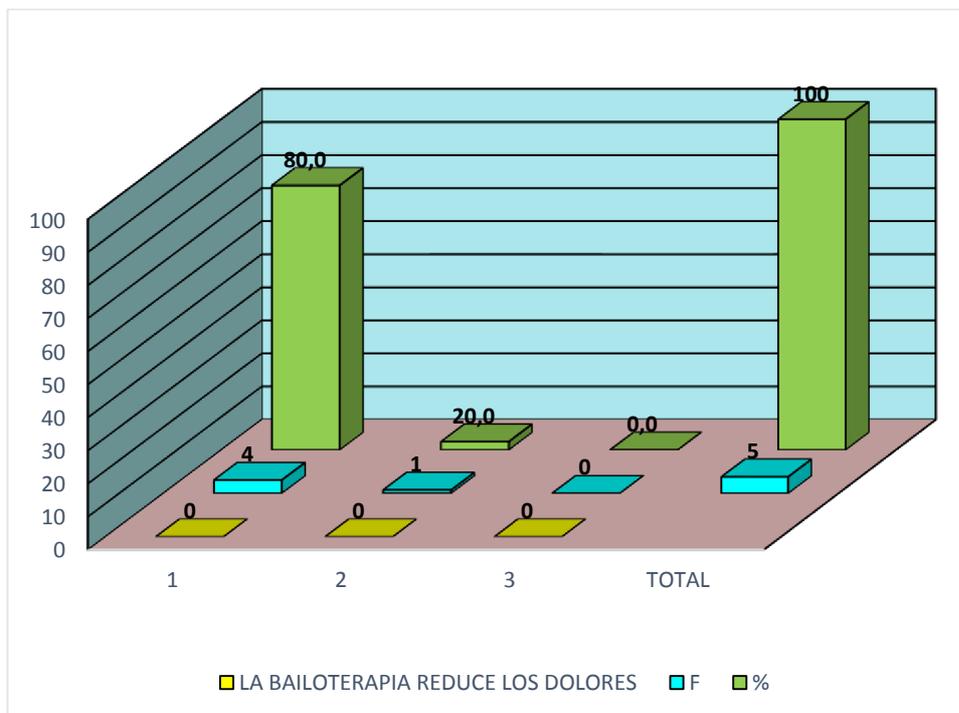
**Pregunta N° 4: ¿Considera Ud. que la bailoterapia beneficia a los pacientes mejorando su salud y reduciendo sus dolores?**

**CUADRO N° 4**

No.	LA BAILOTERAPIA REDUCE LOS DOLORES	F	%
1	SI	4	80,0
2	NO	1	20,0
3	NO SABE	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 4**



**ANÁLISIS:**

Tabulados los datos en la pregunta número 4 se resalta que el mayor porcentaje del personal del área de rehabilitación dijo que los pacientes que realizan bailoterapia han presentado disminución de sus dolores, mientras que el mínimo porcentaje restante de ellos considera que no los reduce.

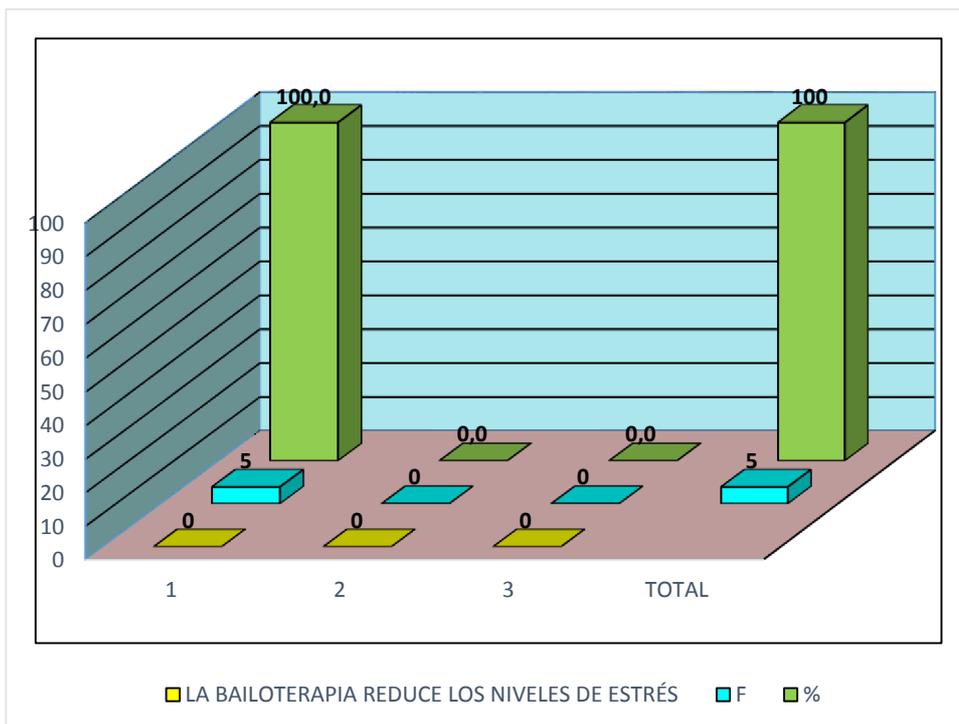
**Pregunta N° 5¿Cree Ud. que la bailoterapia beneficia a los pacientes porque a través de ella reducen el nivel de estrés?**

**CUADRO N° 5**

No.	LA BAILOTERAPIA REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS	F	%
1	SI	5	100,0
2	NO	0	0,0
3	NO SABE	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 5**



**ANÁLISIS:**

Luego de tabulados los datos en la encuesta aplicada al personal que labora en rehabilitación del Hospital de Chone se demuestra que en su totalidad los fisioterapeutas están de acuerdo que al realizar los pacientes la bailoterapia, se benefician al lograr reducir los niveles de estrés que padecían.

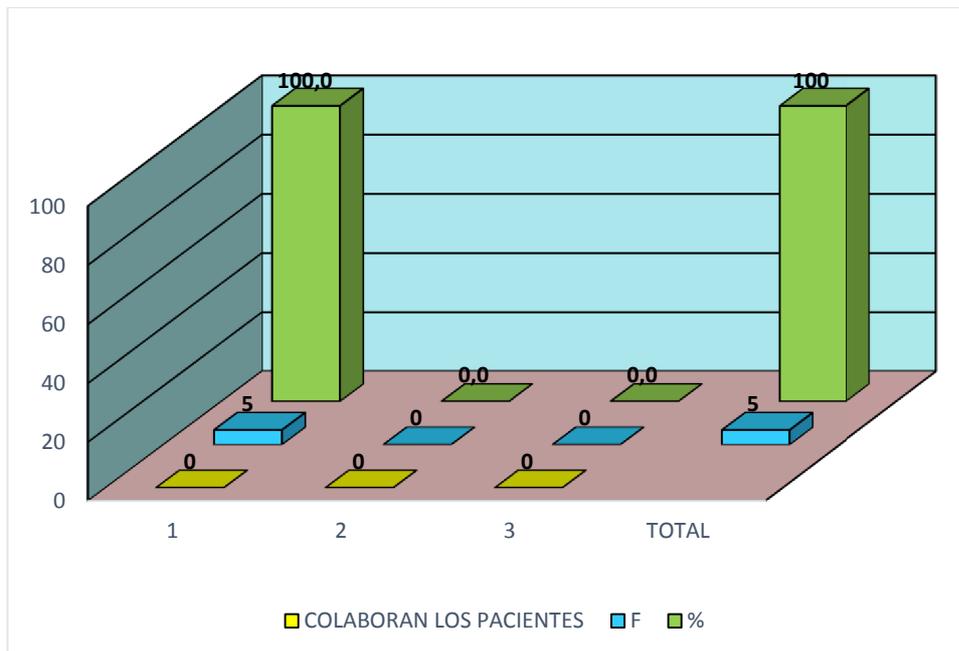
**Pregunta N° 6: ¿Colaboran los pacientes con los ejercicios de bailoterapia encomendados por el instructor?**

**CUADRO N° 6**

No.	COLABORAN LOS PACIENTES	F	%
1	MUCHO	5	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 6**



**ANÁLISIS:**

Según los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas al personal del área de rehabilitación del Hospital Dávila Córdova, el porcentaje total del personal llegó a la conclusión que los pacientes si colaboran siempre con los ejercicios de bailoterapia que les enseña el instructor

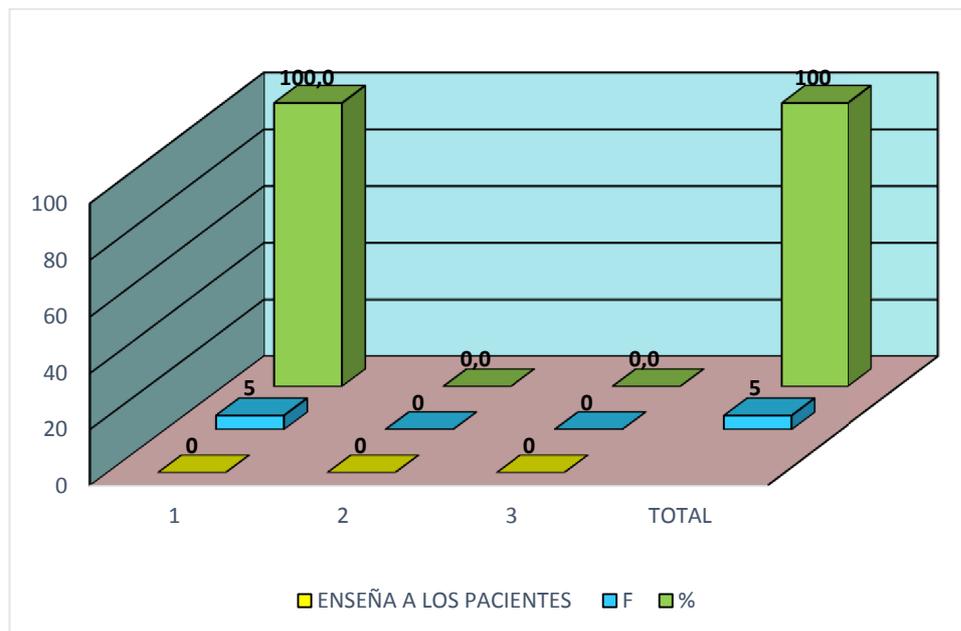
**Pregunta N° 7: ¿Se le enseña a los pacientes ejercicios de bailoterapia que le ayuden a mantener la flexibilidad de sus articulaciones?**

**CUADRO N° 7**

No.	ENSEÑA A LOS PACIENTES	F	%
1	SIEMPRE	5	100,0
2	ALGUNAS VECES	0	0,0
3	NUNCA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 7**



**ANÁLISIS:**

Con la tabulación de los datos en esta pregunta se ha comprobado que el porcentaje total de los profesionales que laboran en el Hospital Dávila Córdova llegaron a la conclusión que si se les enseña a los pacientes ejercicios de bailoterapia que le ayuden a mantener la flexibilidad de sus articulaciones.

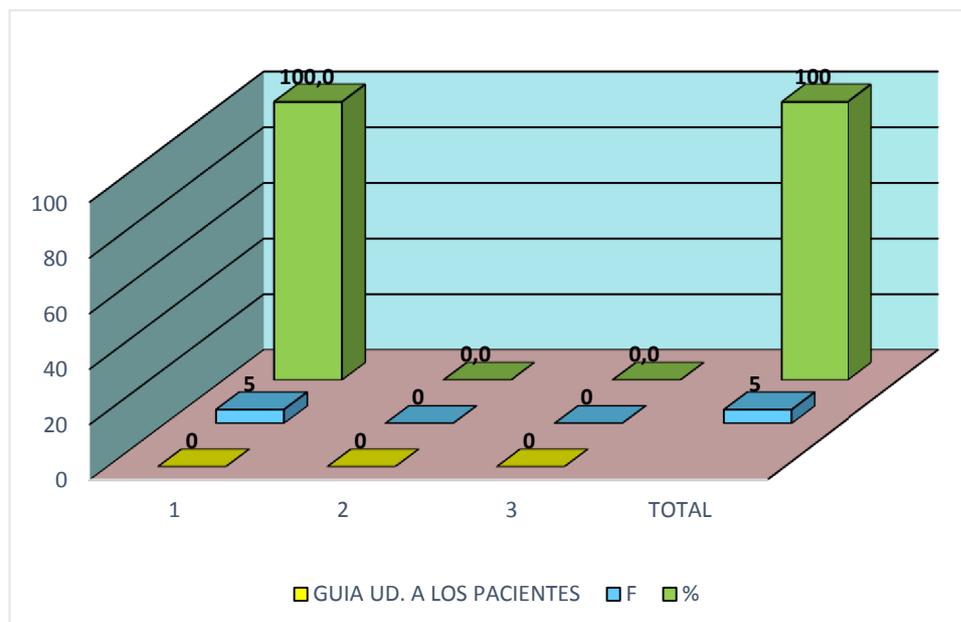
**Pregunta N° 8: ¿Guía Ud. a los pacientes en la realización de la bailoterapia para que estos puedan mejorar y conservar su flexibilidad articular?**

**CUADRO N° 8**

No.	GUIA UD. A LOS PACIENTES	F	%
1	SIEMPRE	5	100,0
2	ALGUNAS VECES	0	0,0
3	NUNCA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Personal que labora en el Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 8**



**ANÁLISIS:**

Según la tabulación de resultados obtenidos en esta pregunta se llega a la conclusión que el mayor porcentaje de los profesionales que laboran en el área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova dicen que si guían a los pacientes para que realicen de forma correcta la bailoterapia con la finalidad de que mejoren y conserven su flexibilidad articular.

**RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PACIENTES DEL AREA DE REHABILITACIÓN FÍSICA DEL HOSPITAL CIVIL NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA DEL CANTÓN CHONE**

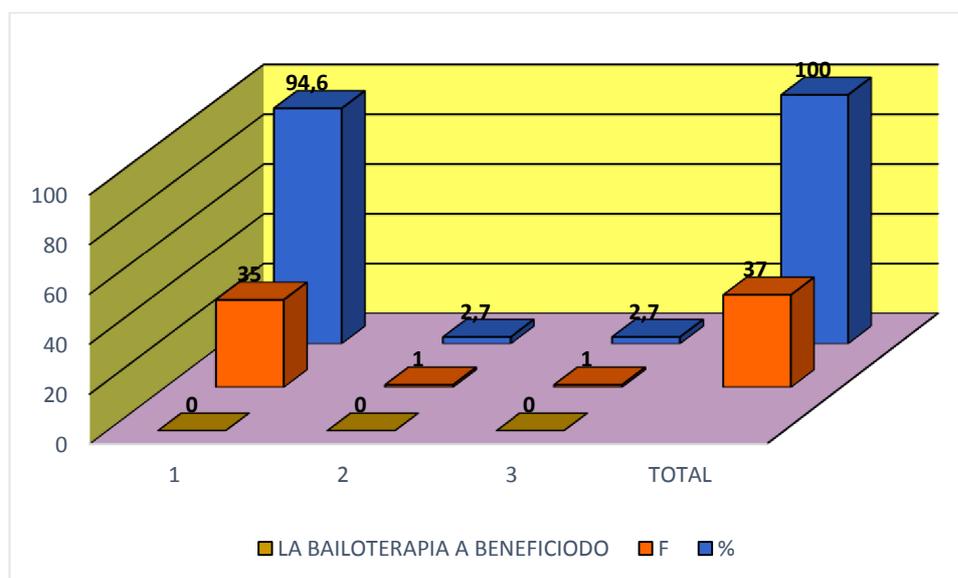
**Pregunta N° 1: ¿La bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico ha beneficiado en la realización de sus tareas diaria?**

**CUADRO N° 1**

No.	LA BAILOTERAPIA A BENEFICIADO	F	%
1	MUCHO	35	94,6
2	POCO	1	2,7
3	NADA	1	2,7
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 1**



**ANÁLISIS:**

Una vez tabulados los datos de las encuestas aplicadas a los pacientes del área de rehabilitación física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova se obtuvo que el mayor porcentaje de ellos consideran que la bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico los ha beneficiado en la realización de sus tareas diaria, mientras que un mínimo porcentaje indica que les beneficia muy poco.

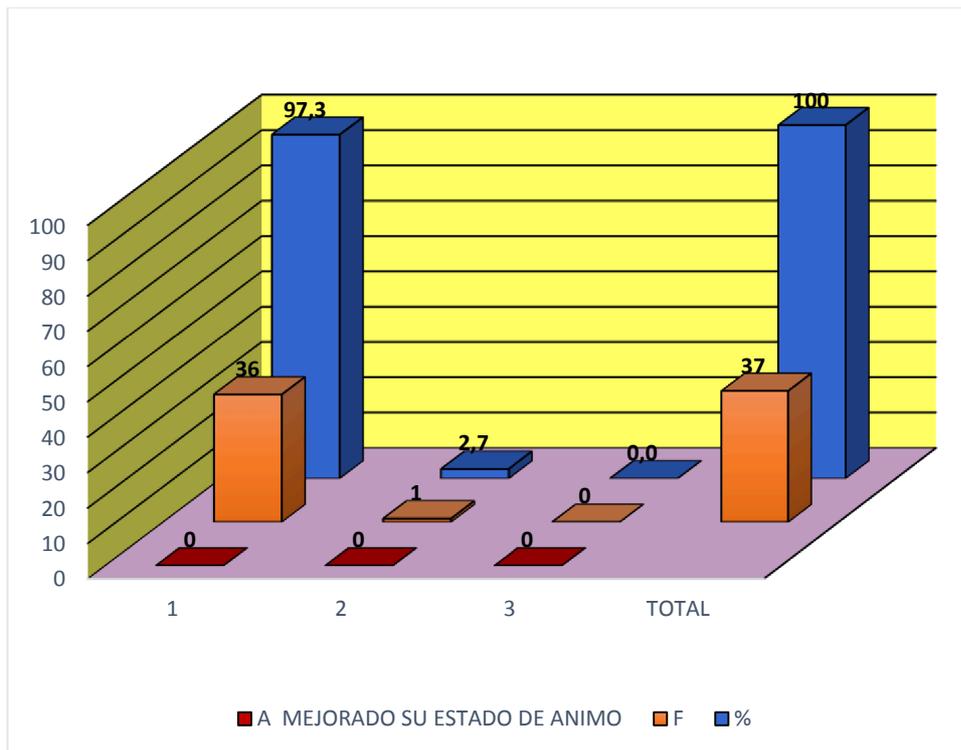
**Preguntan N° 2: ¿Cree Ud. que la bailoterapia ha mejorado su estado de ánimo y de salud?**

**CUADRO N° 2**

No.	A MEJORADO SU ESTADO DE ANIMO	F	%
1	MUCHO	36	97,3
2	POCO	1	2,7
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 2**



**ANÁLISIS:**

De acuerdo a los resultados obtenidos estos indican que el mayor porcentaje de los pacientes consideran que la bailoterapia ha mejorado mucho su estado de ánimo y de salud, mientras que un porcentaje menor indica que han mejorado poco.

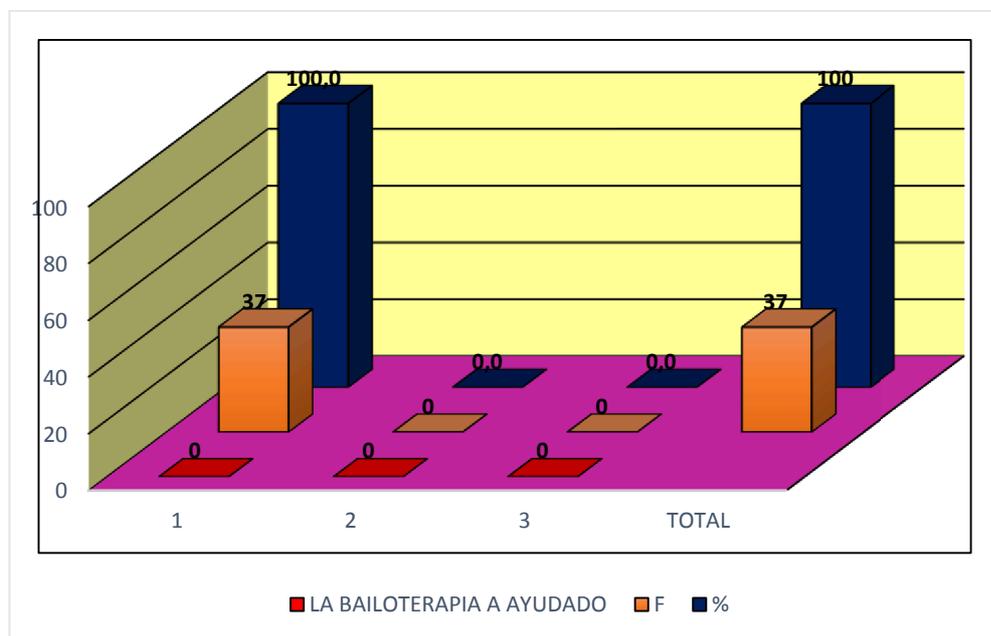
**Pregunta N° 3: ¿Cree Ud. que la bailoterapia le ha ayudado como tratamiento recuperar la movilidad articular?**

**CUADRO N° 3**

No.	LA BAILOTERAPIA LE HA AYUDADO	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 3**



**ANÁLISIS:**

Una vez tabulados los datos de la encuesta aplicada a los pacientes se obtuvo que el porcentaje total de los pacientes indica que la bailoterapia le ha ayudado mucho como tratamiento para recuperar la movilidad articular.

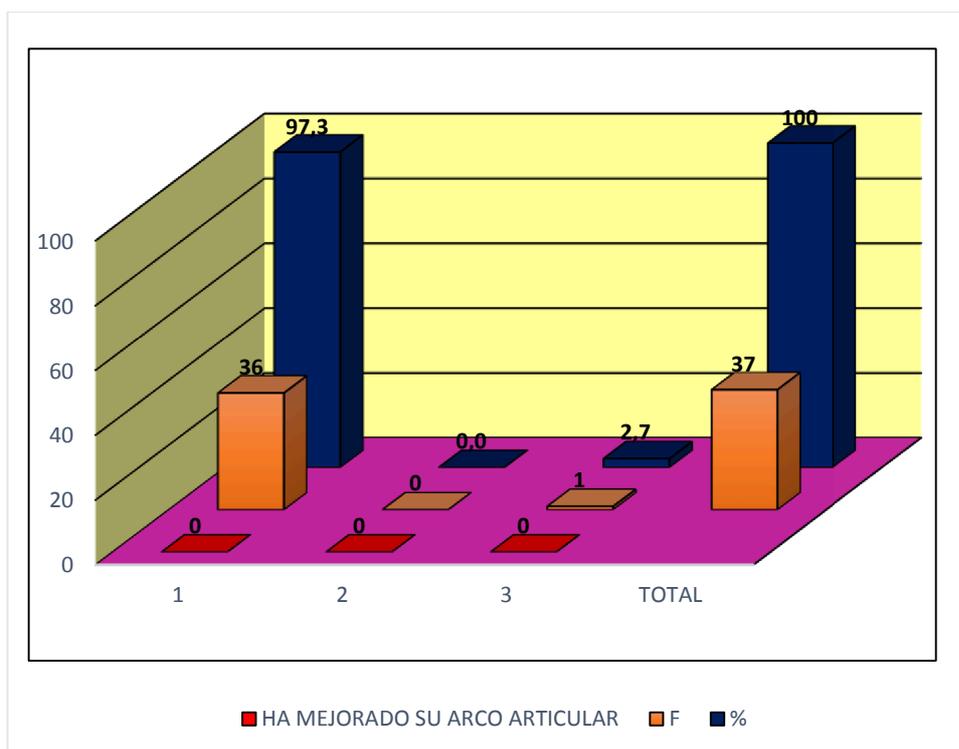
**Pregunta N° 4: ¿Siente Ud. que ha mejorado su arco de movimiento al realizar tratamientos con bailoterapia?**

**CUADRO N° 4**

No.	HA MEJORADO SU ARCO ARTICULAR	F	%
1	SI	36	97,3
2	NO	0	0,0
3	NO SABE	1	2,7
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 4**



**ANÁLISIS:**

Tabulados los datos de la pregunta número cuatro se obtiene que el mayor porcentaje de los pacientes investigados sienten que si ha mejorado su arco de movimiento al realizar tratamientos con bailoterapia, mientras que un mínimo porcentaje indica que no sabe si han mejorado.

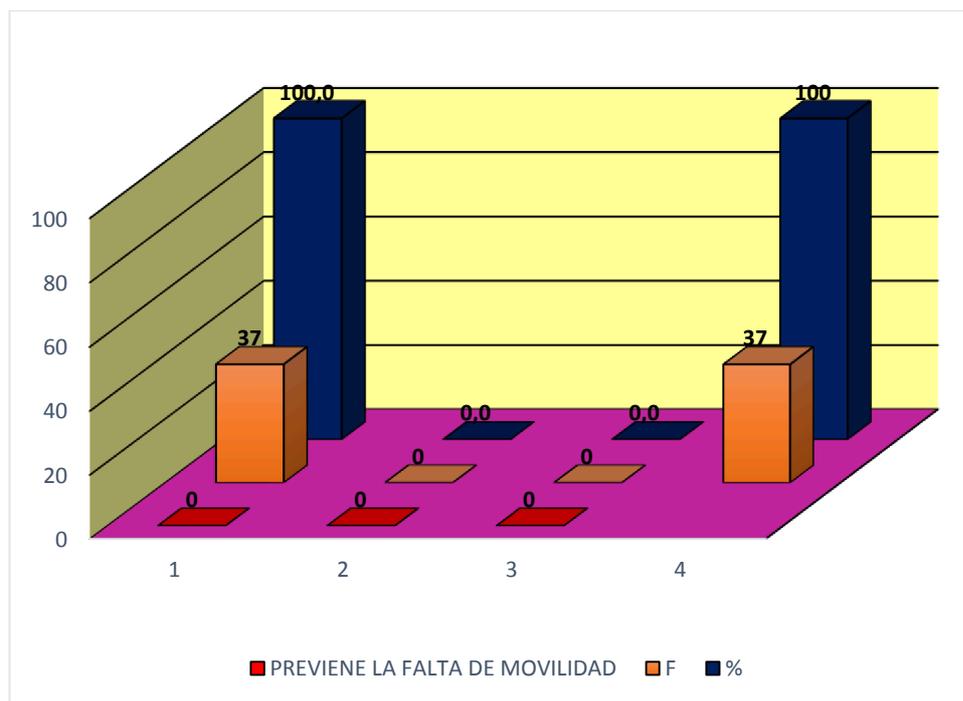
**Pregunta N° 5: ¿Considera Ud. que la bailoterapia ayuda en la prevención de la falta de movilidad articular?**

**CUADRO N° 5**

No.	PREVIENE LA FALTA DE MOVILIDAD	F	%
1	SIEMPRE	37	100,0
2	ALGUNAS VECES	0	0,0
3	NUNCA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 5**



**ANÁLISIS:**

Tabulados los datos los resultados revelan que el porcentaje total de los pacientes indica que la bailoterapia siempre les ayuda en la prevención de la falta de movilidad articular.

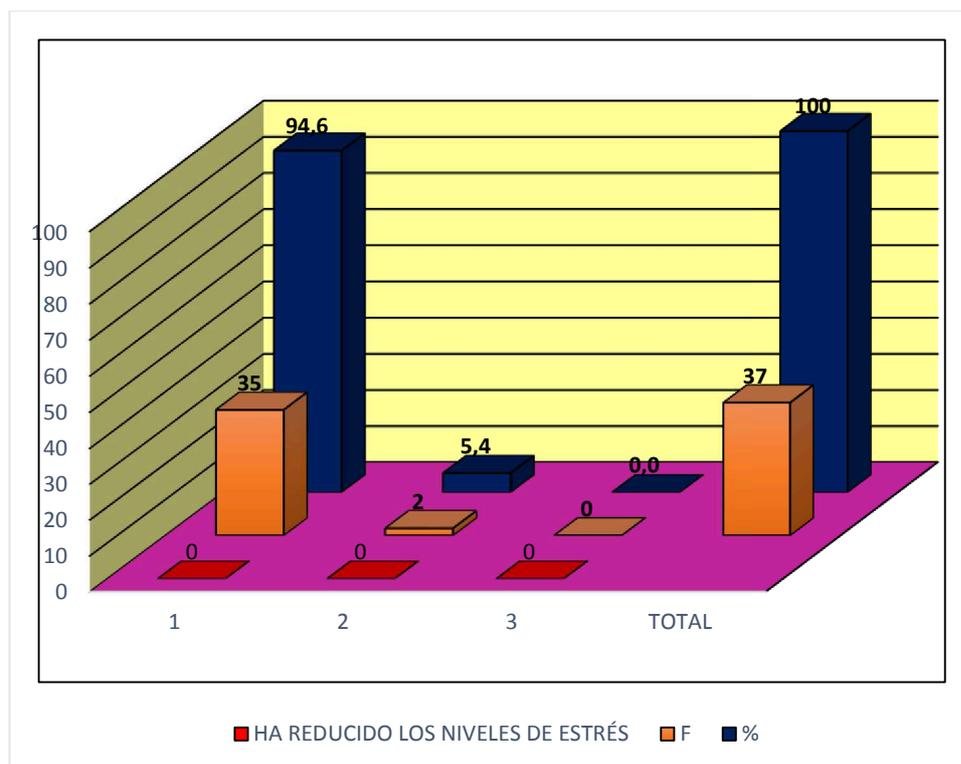
**Pregunta N° 6: ¿Considera que los niveles de estrés han disminuido durante el proceso de tratamiento de bailoterapia?**

**CUADRO N° 6**

No.	HA REDUCIDO LOS NIVELES DE ESTRÉS	F	%
1	MUCHO	35	94,6
2	POCO	2	5,4
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 6**



**ANÁLISIS:**

Según los resultados obtenidos en la pregunta N° seis, se demuestra que, los pacientes en su mayoría si les ha reducido los niveles de estrés con la práctica de la bailoterapia, mientras que un mínimo porcentaje de ellos indican que han mejorado muy poco su estrés.

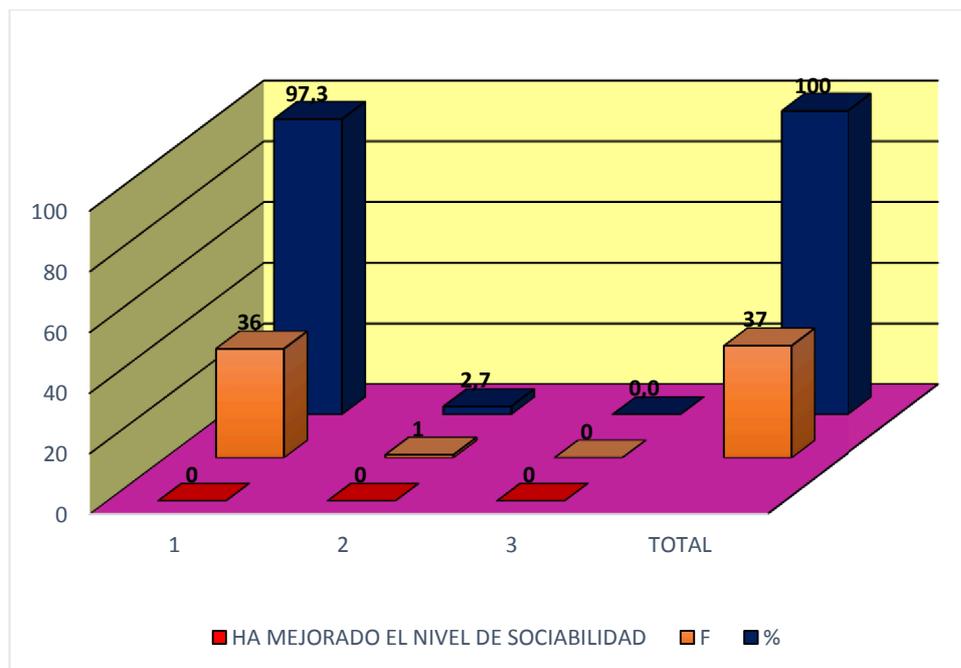
**Pregunta N° 7: ¿considera Ud. que la bailoterapia ha mejorado el nivel de sociabilidad entre los pacientes que practican este tratamiento?**

**CUADRO N° 7**

No.	HA MEJORADO EL NIVEL DE SOCIABILIDAD	F	%
1	MUCHO	36	97,3
2	POCO	1	2,7
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 7**



**ANÁLISIS:**

Tabulados los datos de la encuesta aplicada a los pacientes se demuestra que el mayor porcentaje de estos consideran que desde que practican este tratamiento de la bailoterapia han mejorado mucho el nivel de sociabilidad entre los pacientes que realizan los ejercicios, mientras que un mínimo porcentaje de ellos muestran que es poco lo que se ha mejorado.

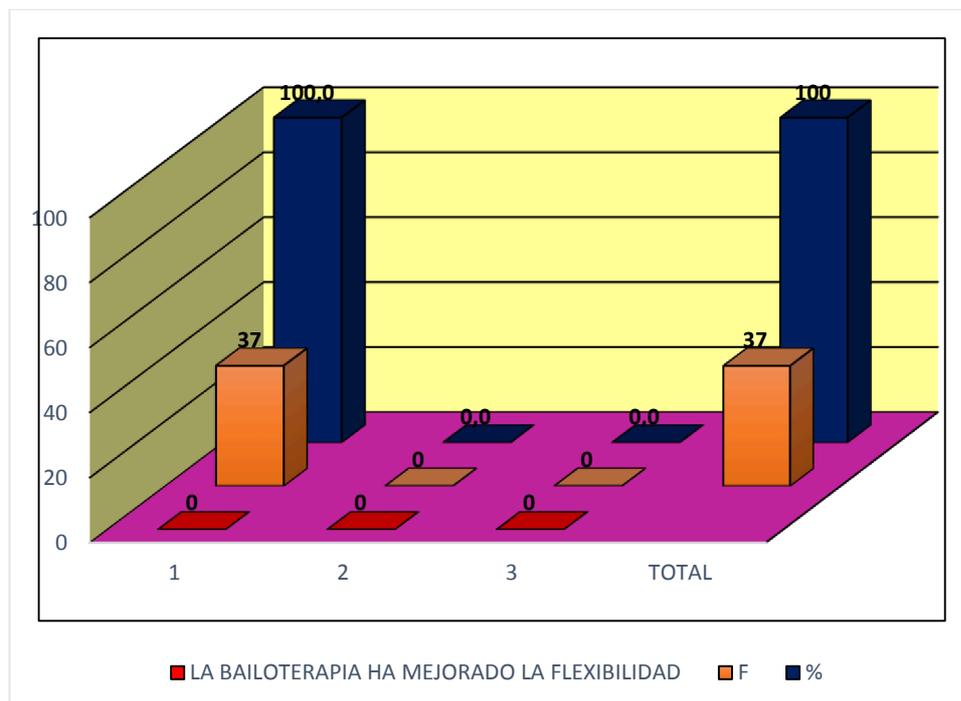
**Pregunta N° 8: ¿Cree Ud. que la bailoterapia utilizada como tratamiento fisioterapéutico ha mejorado su flexibilidad articular?**

**CUADRO N° 8**

No.	LA BAILOTERAPIA HA MEJORADO LA FLEXIBILIDAD	F	%
1	SI	37	100,0
2	NO	0	0,0
3	NO SABE	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes que asisten al Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 8**



**ANÁLISIS:**

Tabulados los datos de la encuesta la totalidad de la población de los pacientes investigados consideran que la bailoterapia utilizada como tratamiento fisioterapéutico si ha mejorado su flexibilidad articular.

**RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA EN EL ÁREA DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL DR. NAPOLEÓN DÁVILA CÓRDOVA DURANTE EL TIEMPO DE TRATAMIENTO CON BAILOTERAPIA.**

**Pregunta N° 1: ¿Todos los pacientes con problemas de flexibilidad articular son atendidos por la instructora?**

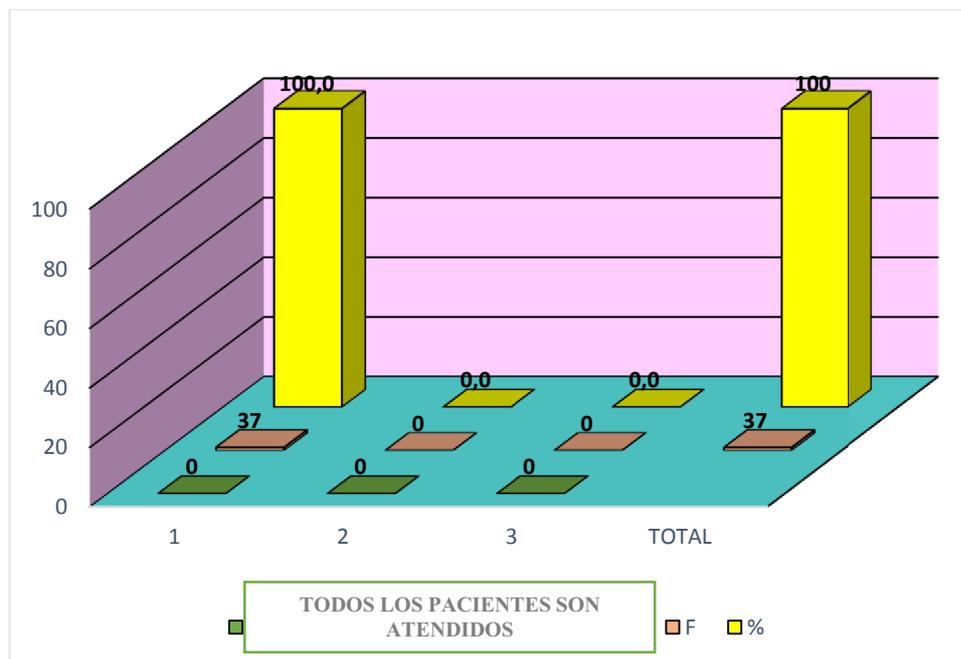
**CUADRO N° 1**

No.	TODOS LOS PACIENTES SIN ATENDIDOS POR EL INSTRUCTOR	F	%
1	SI	37	100,0
2	NO	0	0,0
3	NO SABE	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.

**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 1**



**ANÁLISIS:**

Con los resultados obtenidos en la pregunta número uno de la observación realizada el mayor porcentaje, demuestra que todos los pacientes con problema de flexibilidad articular son atendidos por la instructora durante el tiempo de tratamiento de bailoterapia.

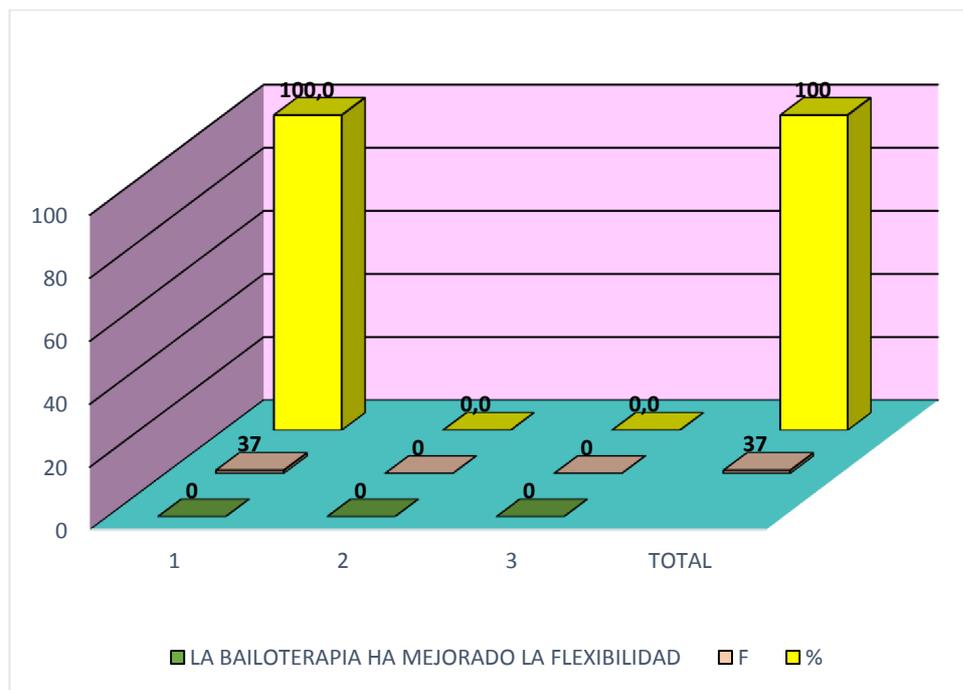
**Pregunta N° 2: ¿La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico ha ayudado a mejorar la flexibilidad articular de los pacientes?**

**CUADRO N° 2**

No.	LA BAILOTERAPIA HA MEJORADO LA FLEXIBILIDAD	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 2**



**ANÁLISIS:**

Después de haber tabulado los datos de las observaciones realizadas el mayor porcentaje indica que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico ha ayudado a mejorar la flexibilidad articular de los pacientes que asisten al área de rehabilitación del Hospital Civil de Chone.

**Pregunta N° 3: ¿Colaboran los pacientes al realizar ejercicios de bailoterapia?**

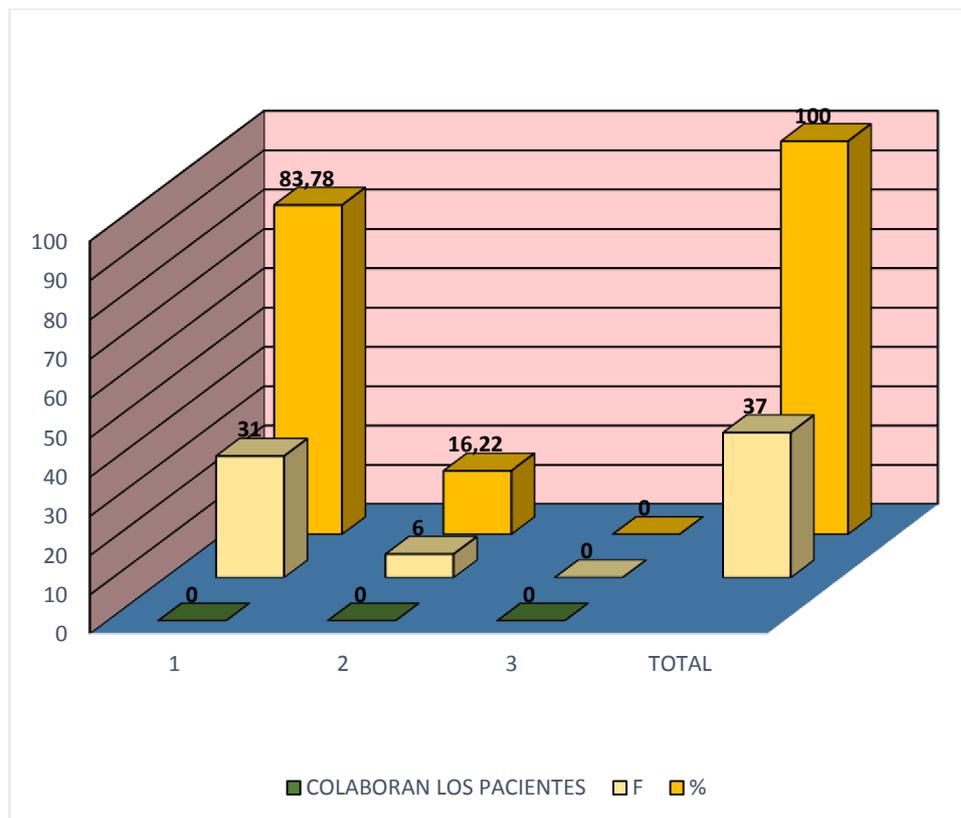
**CUADRO N° 3**

No.	COLABORAN LOS PACIENTES	F	%
1	SIEMPRE	31	83,78
2	ALGUNAS VECES	6	16,22
3	NUNCA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.

**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N°3**



**ANÁLISIS:**

Luego de tabulados los datos, en la ficha de observación se obtuvo que el mayor porcentaje de los pacientes siempre colaboran para realizar los ejercicios de bailoterapia y un mínimo porcentaje algunas veces.

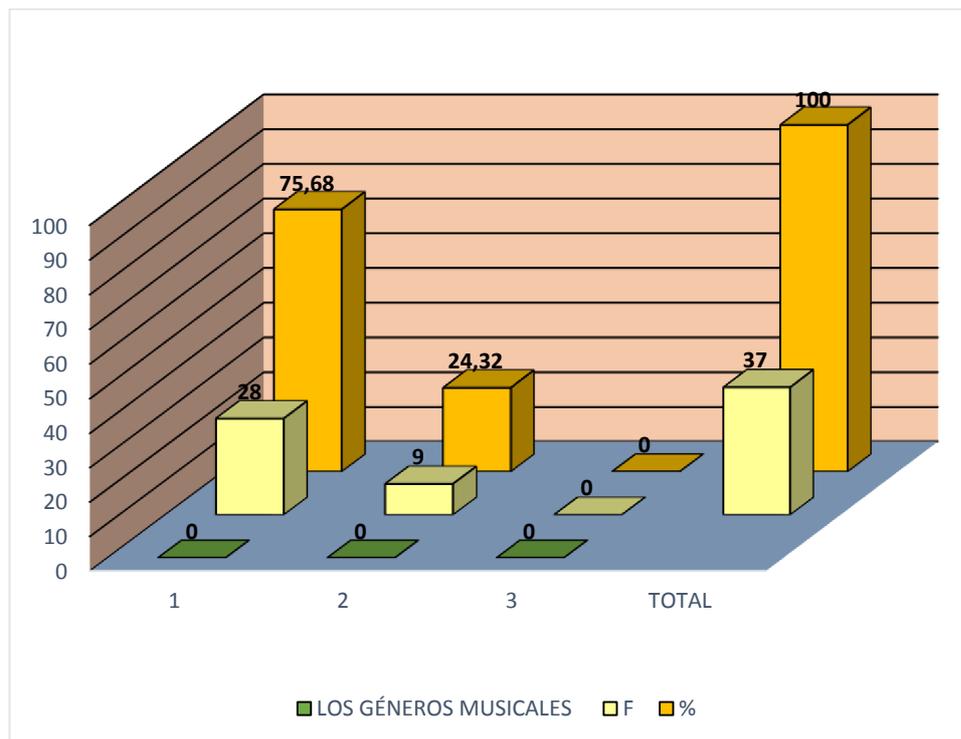
**Pregunta N° 4: Los géneros musicales utilizados durante la bailoterapia se acoplan al gusto de los pacientes?**

**CUADRO N° 4**

No.	LOS GÉNEROS MUSICALES	F	%
1	SIEMPRE	28	75,68
2	A VECES	9	24,32
3	NUNCA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 4**



**ANÁLISIS:**

Luego de realizada la tabulación de datos según las observaciones realizadas el mayor porcentaje si se acoplan a los géneros musicales utilizados durante la bailoterapia.

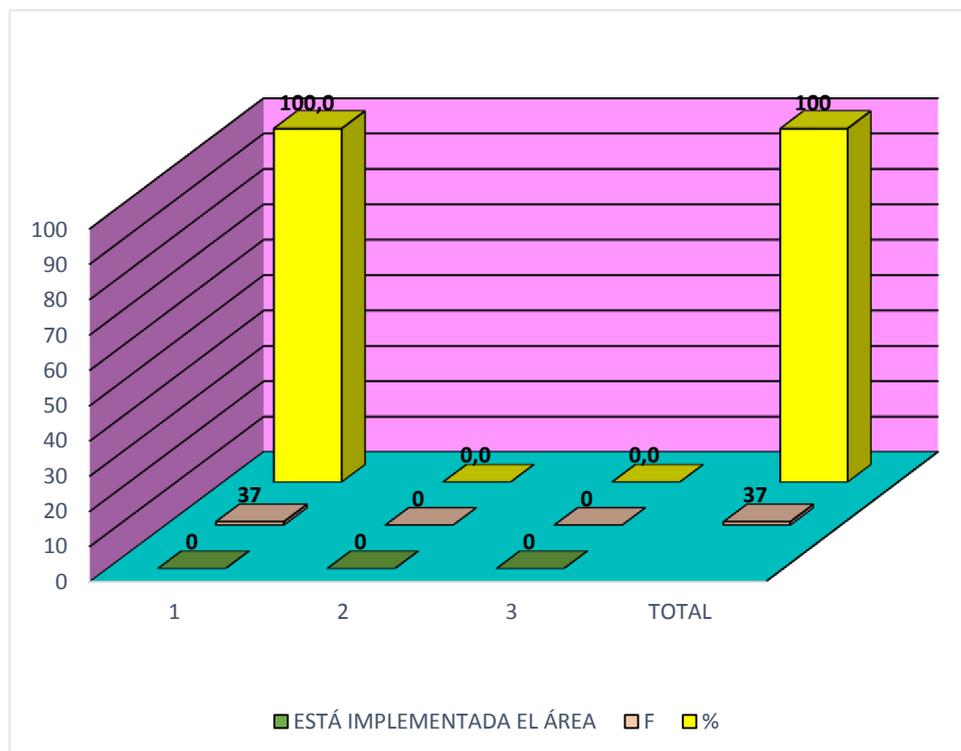
**Pregunta N° 5: ¿Esta implementada el área con los medios necesarios para cubrir las necesidades de los pacientes durante el tratamiento fisioterapéutico?**

**CUADRO N° 5**

No.	ESTÁ IMPLEMENTADA EL ÁREA	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Pacientes del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 5**



**ANÁLISIS:**

Con la tabulación de los datos, se obtuvo que el mayor porcentaje indica que el área si esta implementada con los medios necesarios para cubrir las necesidades de los pacientes durante el tratamiento fisioterapéutico.

**Pregunta N° 6: ¿Con la práctica de la bailoterapia han mejorado los pacientes el tono muscular?**

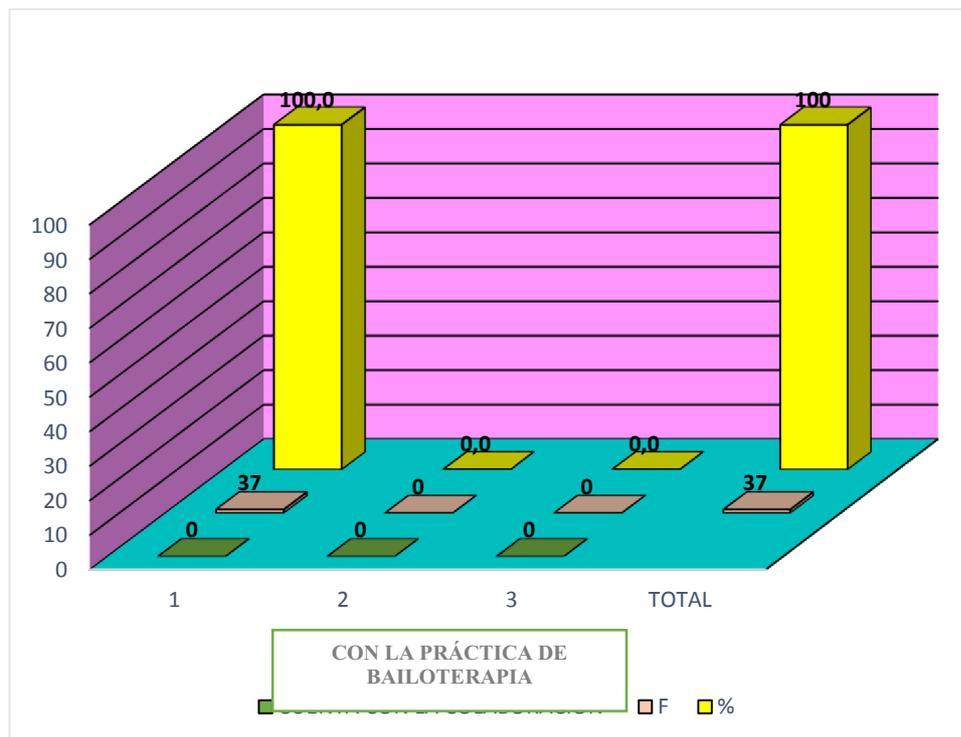
**CUADRO N° 6**

No.	CON LA PÁCTICA DE LA BAILOTERAPIA	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Interno del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.

**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 6**



**ANÁLISIS:**

Con los resultados obtenidos en la tabulación de datos, se obtiene el mayor porcentaje, lo que demuestra que los pacientes desde que realizan la bailoterapia si han mejorado el tono muscular.

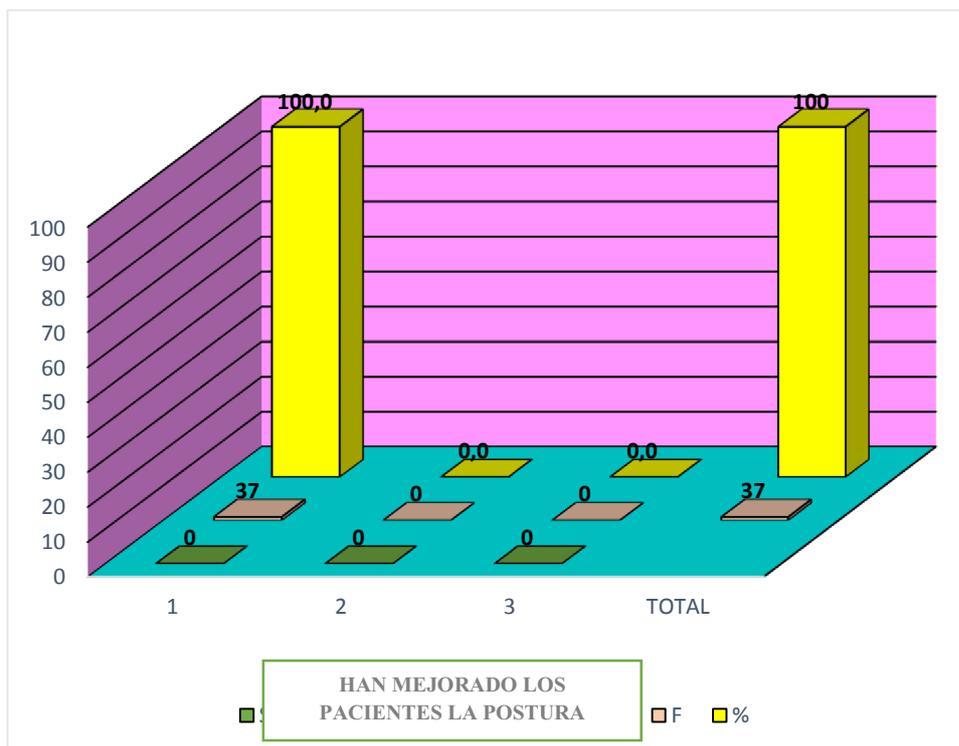
**Pregunta N° 7: ¿Han mejorado los pacientes su postura corporal al realizar la bailoterapia?**

**CUADRO N° 7**

No.	HAN MEJORADO LOS PACIENTES LA POSTURA	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Interno del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 7**



**ANÁLISIS:**

Con la tabulación de los datos, se obtuvo el mayor porcentaje en la pregunta número siete, de esta manera se comprueba que al realizar la bailoterapia los pacientes han mejorado su postura corporal.

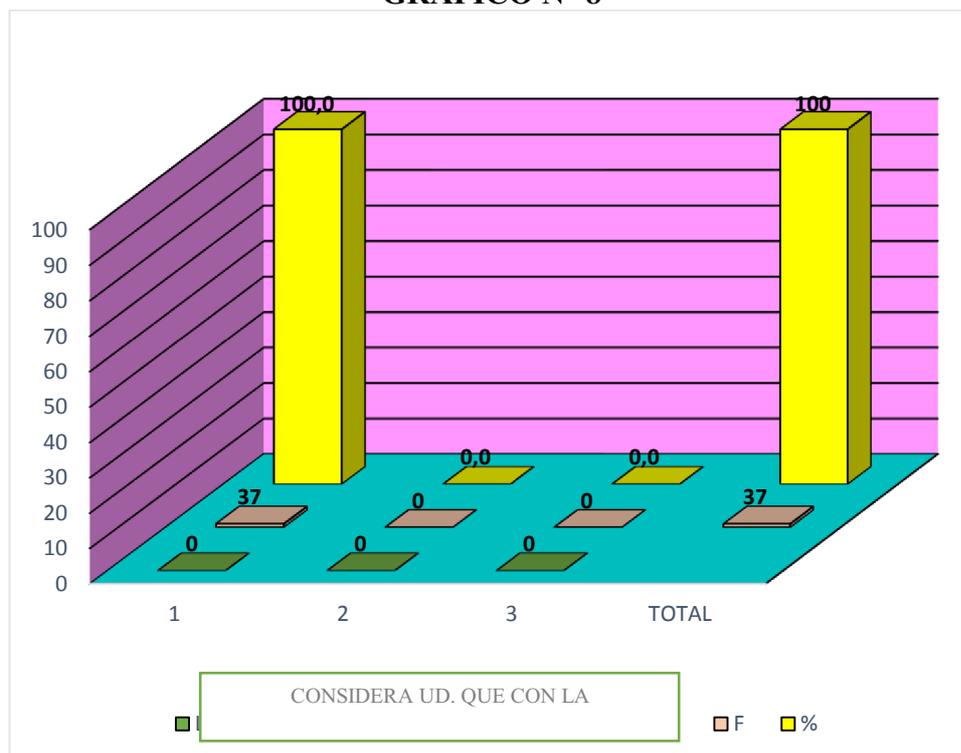
**Pregunta N° 8: ¿Considera Ud. que con la bailoterapia los pacientes han mejorado su coordinación y equilibrio en bipedestación?**

**CUADRO N° 8**

No.	CONSIDERA UD. QUE CON LA BAILOTERAPIA	F	%
1	MUCHO	37	100,0
2	POCO	0	0,0
3	NADA	0	0,0
<b>TOTAL</b>		<b>37</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Interno del Área de Rehabilitación Física del Hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, de Chone.  
**Investigador:** Calixto Antonio Cedeño Zambrano.

**GRÁFICO N° 8**



**ANÁLISIS:**

Con los resultados obtenidos en la tabulación de datos, se obtiene el mayor porcentaje en la pregunta número ocho, lo cual nos demuestra que desde que se practica la bailoterapia los pacientes han mejorado su coordinación y equilibrio en bipedestación.

## 10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Con los datos obtenidos por medio de la investigación en la que participan el personal del área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone los pacientes atendidos y el interno de la mencionada casa de salud los cuales fueron parte de en la problemática, se obtuvo mediante encuestas y observaciones, los datos que una vez tabulados y analizados han permitido considerar que La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico influirá en la flexibilidad articular.

Ante los porcentajes obtenidos en la investigación, se hace notabilidad en lo referente a los datos del personal del área, en el cuadro N° 1 el 100 % de ellos establecieron que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico influye en la flexibilidad articular; de la misma manera en el cuadro N° 7 el 100% de ellos consideran que al enseñarle ejercicios de bailoterapia se ayuda a los pacientes a mantener la flexibilidad en sus articulaciones. En lo que respecta a los pacientes en el cuadro N° 4 el 97,3% de ellos indican que la bailoterapia les ha mejorado mucho su estado de ánimo y salud. Además el 100% de ellos expresan que la bailoterapia les ha ayudado mucho a recuperar su movilidad articular.

Por lo tanto ante lo mencionado comprobamos que la hipótesis **“La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico influye en la flexibilidad articular de los pacientes atendidos en el área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.”** ha resultado **“POSITIVO”** ya que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico si influye en la flexibilidad articular de los pacientes.

## **CAPÍTULO V**

### **11. CONCLUSIONES**

Debido a la falta de tiempo, y coordinación es indispensable que el personal de rehabilitación del área del Hospital Napoleón Dávila Córdova analice y exponga todo lo referente al provecho que se obtiene si se aplica la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular de los pacientes.

Existe desconocimiento por parte de los usuarios sobre los beneficios que se obtienen a través de la utilización de la bailoterapia en la flexibilidad articular.

Es necesario que los fisioterapeutas e instructores de bailoterapia indiquen a los pacientes acerca de las recomendaciones necesarias para mantener la flexibilidad articular que ellos están perdiendo.

Es preciso indicarles a los pacientes que practican la bailoterapia las técnicas que se utilizan dentro de los ejercicios para lograr mantener la flexibilidad de sus articulaciones.

## **12. RECOMENDACIONES.**

El personal del área debe aplicar todo lo referente a los beneficios y provechos que se obtienen a través de la realización del baile para su flexibilidad articular.

El personal del área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova debe dar charlas referente a los grandes beneficios que van a obtener a través de la realización de la bailoterapia para la flexibilidad articular.

Los fisioterapeutas e instructores de bailoterapia deben dar a conocer a los pacientes las estrategias y ejercicios que se deben tener en cuenta y realizar diariamente para de esta manera seguir conservando su arco articular intacto.

Los instructores y fisioterapeutas del área deben enseñarles a los pacientes los ejercicios que se realizan diariamente en la bailoterapia para de esta manera llevar una buena coordinación en el baile sin tener desconcentraciones ni interrupciones causadas por la desorganización.

### **13. BIBLIOGRAFÍA.**

AIMA Tafur, Danza Terapia, Editorial Paidotribo. 2005

ÁLVAREZ.Lario.Bonifacio.El Libro de la Artritis Reumatoide. Editorial Díaz Santos. S.A. 2008

ALTER.MICHAEL. Los estiramientos 6ta Edición. Editorial. Paidotribo.2004.

CARBONELL. Jordy. Semiología de las Enfermedades Reumáticas. Editorial. Panamericana. 2006.

FERNANDEZ.IRAIMA.Manual de Aerobic. Editorial.Paidotribo.2004.

MARCHENA.Víctor.La Bailoterapia.Editor.E.A.E.2012.

MORENO.A.C. Artrosis. Editorial Panamericana.2008

PLATONOV. Vladimir, La Preparación Física Deporte y Entrenamiento 4 edición. Editorial Paidotribo.

#### **Web grafía**

<http://es.scribd.com/doc/43433226/La-Flexibilidad-y-Movilidad-Articular>

<http://www.efdeprtes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html>

<http://www.efdeprtes.com/efd134/enfoques-holistico-la.bailoterapia.html>

<http://www.revistas.mes.edu.cu/greenstone/collect/repo/20120706/9789591617972.pdf>

<http://www.edu.ec/bitstream/123456789/1231/14>

<http://bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2.shtml#ejercicioa>

<http://es.ecrybd.com/doc/43433226/La-Flexibilidad-y-Movilidad-Articular>

<http://viref.uda.edu.co/contenido/pdf/127-flexibilidad.pdf>

<http://Alexisedfisica.wordpress.com/movilidad-articular/>

## 14. ANEXOS.



**Fig. N° 1: Técnicas de estiramiento muscular antes de la práctica de bailoterapia**



**Fig. N° 2: Técnica de marcha para el calentamiento muscular.**



**Fig. N° 3: Técnica de estiramiento del miembro superior realizando la bailoterapia.**



**Fig. N° 4: Técnica de rotación de tronco realizando la bailoterapia.**



**Fig. N° 5: Técnica de flexión y extensión de los miembros superiores realizando la bailoterapia.**



**Fig. N° 6: Técnica de flexión y extensión de cadera y rodilla realizando la bailoterapia.**



**Fig. N° 7: Técnica de relajación de cuello luego de realizar la bailoterapia.**



**Fig. N° 8: Técnica de estiramiento de miembros superior e inferior luego de realizar la bailoterapia.**



## UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

**Encuesta dirigida a:** Personal médico y licenciados en terapia física que se desempeñan en el área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

**OBJETIVO:** Determinar la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular en los pacientes del Área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova en el Cantón Chone durante el periodo del mes de mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

**INSTRUCCIONES:** Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

### 1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha:.....

1.2. Ubicación: Rural ( ) Urbana ( ) Urbana marginal ( )

1.3. Parroquia:.....

1.4.....

### 2.- CUESTIONARIO

**2.1. ¿Cree Ud. que la bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico ayuda a mejorar la flexibilidad articular de los pacientes?**

Mucho  Poco  Nada

**2.2. ¿Considera Ud. que la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico ayuda a mantener el tono muscular de los pacientes?**

Siempre  Algunas Veces  Nunca

**2.3. ¿Piensa Ud. que los pacientes al realizar la bailoterapia mejoran su estado de ánimo?**

Mucho  Poco  Nada

**2.4. ¿Considera Ud. que la bailoterapia beneficia a los pacientes mejorando su salud y reduciendo sus dolores?**

Sí  No  No Sabe.

**2.5. ¿Cree Ud. que la bailoterapia beneficia a los pacientes porque a través de ella reducen el nivel de estrés?**

Sí  No  No sabe.

**2.6. ¿Colaboran los pacientes con los ejercicios de bailoterapia encomendados por el instructor?**

Mucho  Poco  Nada.

**2.7. ¿Enseña Ud. a los pacientes ejercicios que le ayuden a mantener la flexibilidad de sus articulaciones?**

Siempre  Algunas Veces  Nunca

**2.8. ¿Guía Ud. A los pacientes en la realización de la bailoterapia para que estos puedan mejorar y conservar su flexibilidad articular?**

Siempre  Algunas Veces  Nunca



## UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

**Encuesta dirigida a:** Pacientes que asisten al área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

**OBJETIVO:** Determinar la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular en los pacientes del Área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova en el Cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

**INSTRUCCIONES:** Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

### 1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Lugar y fecha:.....

1.2. Ubicación: Rural ( ) Urbana ( ) Urbana marginal ( )

1.3. Parroquia:.....

1.4.....

### 2.- CUESTIONARIO

**2.1. ¿La bailoterapia aplicada como tratamiento fisioterapéutico ha beneficiado en la realización de sus tareas diaria?**

Mucho  Poco  Nada

**2.2. ¿Cree Ud. que la bailoterapia ha mejorado su estado de ánimo y de salud?**

Mucho  Poco  Nada

**2.3. ¿Cree Ud. que la bailoterapia le ha ayudado en el tratamiento para mejorar la movilidad articular?**

Mucho     Poco     Nada

**2.4. ¿Siente Ud. que ha mejorado su arco de movimiento al realizar tratamientos con bailoterapia?**

Sí     No     No Sabe

**2.5. ¿Considera Ud. q la bailoterapia ayuda en la prevención de la falta de movilidad articular?**

Siempre     Algunas Veces     Nunca

**2.6. ¿Considera que los niveles de estrés han disminuido durante el proceso de tratamiento de bailoterapia?**

Mucho     Poco     Nada

**2.7. ¿considera Ud. que la bailoterapia ha mejorado el nivel de sociabilidad entre los pacientes que practican este tratamiento?**

Mucho     Poco     Nada

**2.8. ¿cree Ud. que la bailoterapia utilizada como tratamiento fisioterapéutico ha mejorado su flexibilidad articular?**

Sí     No     No Sabe



## UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

**Ficha de observación:** Dirigida al interno del área de rehabilitación del Hospital Napoleón Dávila Córdova del Cantón Chone.

**OBJETIVO:** Determinar la bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico en la flexibilidad articular en los pacientes del Área de Rehabilitación física del Hospital Napoleón Dávila Córdova en el Cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

<b>FICHA DE OBSERVACIÓN</b>		
<b>Datos a Observar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
¿Todos los pacientes con problemas de flexibilidad articular son atendidos por la instructora?	100%	0%
¿La bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico ayuda a mejorar la flexibilidad articular de los pacientes?	80%	20%
¿Colaboran los pacientes al realizar ejercicios de bailoterapia?	90%	10%
¿Los géneros musicales utilizados durante la bailoterapia se acoplan al gusto del paciente?	90%	10%
¿Esta implementada el área con los medios necesarios para cubrir las necesidades de los pacientes durante el tiempo de tratamiento?	40%	60%
¿Con la práctica de la bailoterapia han mejorado los pacientes el tono muscular?	90%	10%
¿Han mejorado los pacientes su postura corporal al realizar la bailoterapia?	100%	0%
¿Considera Ud. Que con la bailoterapia los pacientes han mejorado su coordinación y equilibrio en bipedestación?	100%	0%

