



DOI: [10.23857/dc.v9i3.3520](https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3520)

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

The use of the dance technique in the integral health of university teaching and in the Ecuadorian higher education space

O uso da técnica da dança na saúde integral do ensino universitário e no espaço de ensino superior equatoriano

Norma Carmen Carmona-Banderas ^I
normitaccb0201@hotmail.es
<https://orcid.org/0000-0002-6481-2839>

Mónica Cecibel Loaiza-Loayza ^{II}
mloaiza@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5196-3825>

Pablo Esteban Granda-Dávila ^{III}
pablogranda84@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1773-0201>

Gorky Raúl Tenezaca-Valle ^{IV}
gtenezaca@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-8712-769X>

Correspondencia: normitaccb0201@hotmail.es

***Recibido:** 27 de junio de 2023 ***Aceptado:** 10 de julio de 2023 ***Publicado:** 19 de agosto de 2023

- I. Universidad Técnica de Machala; Machala, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Machala; Machala, Ecuador.
- III. Universidad Técnica de Machala; Machala, Ecuador.
- IV. Universidad Técnica de Machala; Machala, Ecuador.

Resumen

La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, de la provincia de El Oro. Esta investigación es muy importante e indispensable debido a que va ayudar y a ser un gran aporte científico a cada uno de los docentes de la Institución, promoviendo la práctica de la danza contemporánea y ayudando a mejorar la salud de cada uno de los maestros y el personal administrativo. Se recolecto fuentes de información para basarnos en la investigación la cual nos sirvió para elaborar el marco teórico con respecto las dos variables. Se aplicó la encuesta con su respectivo cuestionario a los involucrados para obtener resultados estadísticos y establecer conclusiones y recomendaciones. Estos resultados comprobaron los objetivos e hipótesis planteadas sobre “La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica”. Al final se estableció estrategias metodológicas que ayudarán a practicar los ejercicios a través de la danza y mejorar la salud integral durante sus espacios laborales y educativos. Las Autoridades, docentes y todo el personal deben estar comprometidos en tomar en cuenta estas estrategias metodológicas para mejorar la salud integral y su desempeño laboral y formar entes participativos, críticos, reflexivos y propositivos. Por esta razón considero que este proyecto es indispensable y las estrategias metodológicas deben ser aplicadas correctamente para dar un buen uso. Se concluye el informe con una bibliografía, y los anexos necesarios

Palabras clave: Danza; salud; práctica; estrategias; docentes; contemporánea; propósitos; metodología; laborable; ejercicios.

Abstract

Contemporary dance in the integral health of the teachers of the Academic Unit of Chemical and Health Sciences of the Technical University of Machala, in the province of El Oro. This research is very important and essential because it will help and be a great scientific contribution to each of the teachers of the Institution, promoting the practice of contemporary dance and helping to improve the health of each of the teachers and administrative staff. Sources of information were collected to base ourselves on the research which helped us to develop the theoretical framework with respect to the two variables. The survey with its respective questionnaire was applied to those involved to obtain statistical results and establish conclusions and recommendations. These results verified the

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

objectives and hypotheses raised about "Contemporary dance in the integral health of the teachers of the Academic Unit". In the end, methodological strategies were established that will help to practice the exercises through dance and improve integral health during their work and educational spaces. Authorities, teachers and all staff must be committed to taking into account these methodological strategies to improve comprehensive health and their work performance and form participatory, critical, reflective and purposeful entities. For this reason I consider that this project is essential and the methodological strategies must be applied correctly to put it to good use. The report is concluded with a bibliography, and the necessary annexes

Keywords: Dance; health; practice; strategies; teachers; contemporary; purposes; methodology; weekday; exercises.

Resumo

A dança contemporânea na saúde integral dos professores da Unidade Acadêmica de Ciências Químicas e da Saúde da Universidade Técnica de Machala, na província de El Oro. Esta pesquisa é muito importante e essencial porque ajudará e será uma grande contribuição científica para cada um dos professores da Instituição, promovendo a prática da dança contemporânea e ajudando a melhorar a saúde de cada um dos professores e funcionários administrativos. Foram recolhidas fontes de informação para nos basearmos na pesquisa que nos ajudou a desenvolver o quadro teórico no que diz respeito às duas variáveis. A pesquisa com seu respectivo questionário foi aplicada aos envolvidos para obter resultados estatísticos e estabelecer conclusões e recomendações. Esses resultados verificaram os objetivos e hipóteses levantadas sobre "A dança contemporânea na saúde integral dos professores da Unidade Acadêmica". Ao final, foram estabelecidas estratégias metodológicas que ajudarão a praticar os exercícios através da dança e melhorar a saúde integral durante seus espaços de trabalho e educativos. Autoridades, professores e todos os funcionários devem se comprometer a levar em conta essas estratégias metodológicas para melhorar a saúde integral e seu desempenho no trabalho e formar entidades participativas, críticas, reflexivas e propositivas. Por esta razão considero que este projeto é essencial e as estratégias metodológicas devem ser aplicadas corretamente para o seu bom uso. O relatório é concluído com uma bibliografia e os anexos necessários

Palavras-chave: Dança; saúde; prática; estratégias; professores; contemporâneo; finalidades; metodologia; dia da semana; exercícios.

Introducción

Antecedentes

En el Ecuador la danza contemporánea puede hablar de un concepto, proponer un ambiente o presentar movimientos con el propósito de conseguir una estética determinada, no siempre tiene que contar una historia. Por otro lado, la danza clásica se construye a través de pasos ya existentes y siempre codificados mientras que la danza contemporánea busca la innovación y la creación de nuevas formas de movimiento de acuerdo con las necesidades del coreógrafo o el intérprete.

La danza clásica busca el preciosismo, lo estructurado y perfecto, la conexión con lo etéreo, con lo celestial; más bien está ligada al concepto de lo apolíneo. La danza contemporánea busca la conexión con lo terrenal, con lo humano y sus pasiones, la no estructura, la transgresión; está ligada al concepto de lo dionisiaco (Jacques, 1987).

En nuestro país se está desarrollando el Programa Sistematizado de Actividad física y baile por intermedio del Ministerio del Deporte, dirigido para profesores de educación general básica, el mismo que busca desarrollar y fortalecer las capacidades de los docentes de Educación Física y en forma general tanto de centros de educación pública como de instituciones particulares para mejorar sustancialmente en este campo, así lo afirmó el Primer Mandatario durante el enlace ciudadano trescientos cuarenta y tres transmitido desde Manabí, además en el mismo discurso el Economista Rafael Correa se refirió a la importancia de esta rama en el desarrollo físico de los educandos, señalando que en la actualidad la disciplina de la Cultura Física en las escuelas es un desastre.

“El ritmo de la vida que se lleva debido a los factores de modernización, han influido de manera determinante para que se haya dado la ruptura de la transmisión tradicional de la actividad física, como las condiciones urbanísticas del entorno, que nos favorecen para su transmisión generacional” (Romero, 1996).

En la provincia de El Oro y en sus diversos cantones en especial Machala se ha efectuado planes sobre practicar danza contemporánea en los numerosos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad de docentes a ejercitarse por intermedio de la danza. Este dinamismo además de ser divertido y efectiva se puede realizar de manera proyectada, dirigida o simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de hacer algún practicar algún deporte es que no sólo se mantiene en forma, sino que además

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

previene problemas médicos como es la obesidad, al mismo tiempo que mejora el sistema del cuerpo y mantiene las capacidades de las personas quienes practican los deportes.

En la Universidad Técnica de Machala, en las diferentes Facultades y Unidades Académicas no se realiza la suficiente y necesaria actividad física para poder mantener una buena Salud Integral, debido a que los docentes en el trabajo que realizan en sus labores cotidianas no disponen del suficiente tiempo, por eso es muy importante realizar una investigación para efectuar una programación apropiada conforme a cada una de las necesidades físicas y de salud del personal que labora en la Facultad y tener al personal con una constante actividad física ayudando a examinar y mantener su estado físico. Con esto se apoyará a que los Docentes de la Universidad se encuentran en una constante y planificada actividad física aportando favorablemente a su salud integral y mejor su calidad de vida.

Los docentes no realizan actividades físicas relacionadas con la danza, esto hace que los docentes sean inactivos y por consecuencia presenten sobrepeso, teniendo en cuenta que existen espacios en sus labores diarias para la realización de actividad física, los conocimientos de los interaprendizajes deben ser los apropiados para que los métodos sean demostrativos y se los pueda poner en práctica en cualquier espacio y que todos los docentes no sean proactivos en sus actividades diarias.

El desconocimiento de los beneficios de la danza contemporánea por parte del personal docente que labora en la Unidad Académica hace que exista la presencia de enfermedades agudas y crónicas en los docentes, presentando diferentes problemas en su cuerpo que no son beneficiosos para su salud, transformándose en inactivos, por una inadecuada organización de una actividad física, la planificación en la actividad física es muy fundamental para cumplir las metas trazadas por cada actividad social y laboral dentro de la Unidad Académica.

No existe el suficiente conocimiento sobre la salud integral por parte de los docentes esto hace que la calidad de vida del personal docente es deficiente, afectando su desarrollo social y laboral, y esto incita a tener dificultad en el dominio del tiempo y espacio en sus procesos de interaprendizaje debido a que si un maestro no se encuentra con su estado de salud en correctas condiciones sus procesos de enseñanza no son transmitidos adecuadamente hacia los estudiante afectando su estilo de vida social y educativo en la Unidad.

Los exámenes médicos de los docentes no se lo realizan frecuentemente como consecuencia tienen un desconocimiento de su estado de salud presentando diferentes tipos de inconvenientes de salud a nivel laboral y social afectándose su desarrollo cognitivo en lo que refiere a los conocimientos que necesitan y son necesarios para sus labores diarias en la Unidad, los docentes al no controlar su estado de salud en su proceso de docencia se afectan considerablemente teniendo diferente tipo de problemas de salud en su vida cotidiana, afectando su estilo de vida

Prognosis

Si no se da atención oportuna y correcta información a este problema frente a la insuficiente práctica de la danza contemporánea y la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud se incrementarán los distintos tipos de problemas laborales por falta de una correcta actividad física. Es muy significativo que exista la intervención de un profesional de la educación física para elaborar una adecuada planificación y que los conocimientos estén acorde a las necesidades de los maestros y de esa manera disminuir a los docentes inactivos.

El empirismo de los docentes y su inexperiencia de estrategias adecuadas conlleva a que existan problemas de salud por el poco interés de realizar actividad física acorde a su trabajo, edad y estilo de vida laboral, esto puede incluso conllevar a la muerte.

Formulación del Problema

- ¿Cómo la danza contemporánea incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro?
- ¿Qué tipo de danza realizan los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?
- ¿Cuál es el nivel de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?
- ¿Existe alguna estrategia para practicar la danza contemporánea y mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?

Justificación

La presente investigación tiene gran interés debido a que la danza contemporánea que se ha emprendido en nuestro medio busca ser una forma de fortalecimiento y que sirva de pilar para obtener una correcta salud integral, está demostrado que la danza está relacionada con beneficios tanto físicos como psicológicos, y se considera un indicador de salud de la población, y por lo tanto de calidad de vida, formando parte además de la estrategia de tratamiento en diversas patologías, no solo traumatológicas, sino también de origen metabólico, cardiovascular, o neurológico.

La importancia reside en que la práctica de la danza contemporánea encamina afianzar el estado físico de los docentes y evitar enfermedades posteriores este impide la presencia de lesiones a fin de lograr un mejor desenvolvimiento laboral y físico en el Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

- Es novedosa pues a pesar de existir investigaciones relacionadas de danza contemporánea y salud integral en docentes, la investigación se halla dirigida a determinar las causas y factores del porque no se practica la danza, permitiendo ir a la raíz de un problema en la Unidad Académica y brindar posibles soluciones evitando con ello la probabilidad de que la salud integral de los docentes se vea afectada. Con este trabajo los beneficiarios directos van a ser los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, que laboran realizando actividades Académicas, además tiene que ser un aporte significativo a la sociedad, ofreciendo así nuevas estrategias y métodos para la danza contemporánea y su práctica en la Institución.
- La investigación fue factible porque se contó con el apoyo de la Institución y sus Autoridades quienes permitieron realizar el trabajo investigativo, acercándose a la población involucrada en este fenómeno y a quienes se dirigió la investigación.
- Además, se contó con investigaciones de apoyo, de información bibliográfica la cual permitió indagar sobre las dos variables haciendo posible la exploración de lo esencial para el marco teórico.
- Esta investigación es original debido a que se la realizó para comenzar hacia el camino del logro de un procedimiento innovador del problema que sucede en todo el personal de maestros de la Unidad Académica.

Objetivos

- Determinar si la práctica de la danza contemporánea incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.
- Identificar las características de la práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.
- Indagar cuáles son los niveles de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.
- Diseñar un manual de danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

Marco Teórico

Godoy (2012) en investigación *La actividad física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa*, concluye que:

- Las niñas no acuden regularmente y disciplinadamente a las clases de cultura física, por lo que se encuentran en una edad que están entrando a la etapa de la pubertad, además las niñas no se encuentran motivadas clases de cultura física.
- El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa de la niña ya que por medio de la preparación física ellos pueden mejorar su calidad de vida y alcanzar logros para su establecimiento. La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables. Investigaciones vinculan a la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

Caballero (2014) en su investigación *Actividad física y composición corporal en estudiantes Universitarios de Cultura Física, Deporte y Recreación* destaca lo siguiente:

- La mayoría de estudiantes analizados son físicamente activos.
- Los estudiantes que se encontraban cursando la segunda mitad de la carrera presentan mayores porcentajes de exceso de peso.
- Evaluar el nivel de actividad física en estudiantes de cultura física resulta importante dado que representan un grupo de futuros profesionales enfocados hacia la promoción de estilos de vida saludables relacionados con adecuados niveles de actividad física. La actividad física es un factor determinante de la salud relacionado con el estilo de vida y su práctica regular está asociada con disminución de enfermedades crónicas.

Fundamentación Filosófica

Esta investigación está basada en el paradigma crítico-propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, docentes, personal administrativo y elementos inmersos en la dinámica social. De acuerdo con Herrera et al. (2008) la fundamentación filosófica es:

- Crítica: cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal.
- Propositivo: la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad.
- El constructivismo, más que un modelo pedagógico, tiende a considerarse una corriente pedagógica, ya que no permite agrupar el conjunto de propuestas que intentan derivar implicaciones educativas de los planteamientos psicológicos y epistemológicos de Piaget y Toulmin. En esta corriente se distinguen versiones como: la posición radical, la hermenéutica, el racionalismo crítico, la trivial, la ecléctica, el cambio conceptual, la investigación en el aula (Bustos, 1993). El constructivismo, al generarse como reacción al modelo conductista, se pasa al extremo opuesto, considerando al docente y el estudiante como investigadores científicos consolidados, que crean y construyen conocimientos de punta para la ciencia. De considerar a los educandos como simples reproductores mecánicos y repetitivos, esta corriente ubica a los estudiantes y profesores actuando, pensando,

investigando y creando a la manera de investigadores científicos. Se va al laboratorio para construir conceptos; se realiza actividades lúdicas para construir esquemas. Todo se llama constructivista dentro del constructivismo.

Fundamentación axiológica

Se manifiesta que los valores son fundamentales en donde a más de aprovechar el tiempo libre los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, se va a perfeccionar los resultados a través de un análisis del conocimiento de la danza contemporánea, porque orientar hacia una salud apropiada por medio de la estudio de valores que existen en nuestra sociedad, tener una proactividad ante los diferentes estímulos de nuestra sociedad, la unión, la colaboración, y el espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un estilo de vida.

Fundamentación epistemológica

La actividad física o ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la salud, que por su práctica se puede prevenir o recuperarse de lesiones y de enfermedades, el sedentarismo es considerado uno de los factores más riesgoso para adquirir enfermedades cardiovasculares. Por medio de la actividad física podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

Fundamentación ontológica

La problemática a investigar es una situación real, las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad y personal de docentes de la Unidad Académica, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque el personal necesita medios adecuados para la conservación de su salud y el desarrollo del rendimiento físico. Esto es lo que constituye la ontología educativa, que indaga y expresa el ser de la educación en general, esta presentación de estrategias y métodos se debe elaborar acorde a la necesidad en general para dar una respuesta a la problemática.

Fundamentación pedagógica

Este estudio tiene un punto de vista de formación, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes docentes, para ayudar a los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud a tener un buen estilo de vida.

Metodología

La siguiente investigación es cuanti-cualitativa. Según Abril (2008), en los métodos predominan los cuantitativo:

- Los diseños son pre estructurados, esquematizados.
- Su escenario es el laboratorio o muestreo.
- La lógica de análisis está orientado a la verificación, confirmatorio, reduccionista, inferencial e hipotético deductivo.

Gómez (2006) señala que, bajo la perspectiva cuantitativa, la recolección de datos es equivalente a medir. De acuerdo con la definición clásica del término, medir significa asignar números a objetos y eventos de acuerdo a ciertas reglas. Es cuantitativa debido a que se utilizarán procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación que nos permitió realizar la verificación de las hipótesis planteadas en el tema investigado sobre la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

Los autores Blasco & Pérez (2007) señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Esta investigación es cualitativa porque tiene un enfoque fundamentalmente subjetivo ya que trata de comprender el comportamiento humano y las razones que determinan esa conducta y al observar la insuficiente práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

Investigación Bibliográfica Documental

La investigación documental, se caracteriza por la utilización de documentos; recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes; porque utiliza los procedimientos lógicos y mentales de toda investigación; análisis, síntesis, deducción, inducción, etc., porque realiza un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental; porque supone una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación y elaborar hipótesis (Hernández, 2013).

La investigación es de carácter bibliográfico, documental y linkográfica, debido a que permitió revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios investigadores, teorías, criterios y temas referentes a la variable independiente y dependiente expuestas en la presente investigación, y a más de ello se presentó una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de los Docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.

Investigación de Campo

La investigación de campo se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular (Gaterol, 2014). El presente trabajo de investigación es de campo porque se realizó en el mismo lugar del fenómeno investigado que es la Universidad Técnica de Machala, tomando contacto con la realidad de los docentes para obtener la información de acuerdo a las variables expuestas, a los objetivos y a las hipótesis planteadas. Se verificó la hipótesis porque se pudo identificar el problema a través de varios instrumentos de investigación, como son las encuestas, entrevistas, observaciones, entre otras.

Nivel o Tipo de Investigación

Las investigaciones que se utilizaron en el trabajo de investigación son los siguientes:

- **Exploratoria:** son las investigaciones que pretenden darnos una visión general, de tipo aproximativo, respecto a una determinada realidad. Este tipo de investigación se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido, y

cuando más aún, sobre él, es difícil formular hipótesis precisas o de cierta generalidad. Suele surgir también cuando aparece un nuevo fenómeno que por su novedad no admite una descripción sistemática o cuando los recursos del investigador resultan insuficientes para emprender un trabajo más profundo (Llerena, 2013). El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social que ayuda a determinar los recursos y determinar la realidad en la que nuestro proyecto se basa.

- **Descriptiva:** los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir (Peralta, 2013). Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio. Además, porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

- **Correlacional:** es un tipo de investigación social que tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables (Hernández, 2014). La investigación que se realizó fue de carácter social que nos ayudó a medir si los objetivos planteados en nuestro proyecto son factibles y realizables donde cada variable tenga una relación entre si y se correlacionan para dar una solución. Es conveniente tener en cuenta que esta variación no significa que entre los valores existan relaciones de causalidad, pues éstas se determinan por otros criterios que, además de la variación, hay que tener en cuenta en nuestra investigación.

- **Explicativa:** la Teoría, es la que constituye el conjunto organizado de principios, inferencias, creencias, descubrimientos y afirmaciones, por medio del cual se interpreta una realidad. Una teoría o explicación, contiene un conjunto de definiciones y de suposiciones relacionados entre sí de manera organizada sistemática; estos supuestos deben ser coherentes a los hechos relacionados con el tema de estudio. (Ortiz, 2011). Está

investigación se refirió a la danza contemporánea y los beneficios en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud. 3.4. Población y Muestra La investigación se realizó con el personal de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, que fueron 82.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas se subordinan a un método y éste a su vez es el que determina qué técnicas se van a usar. Aunque el método y la técnica se encuentran íntimamente ligados no se identifican, pues ambos se complementan y son necesarias en la investigación (Abril, 2011). Las técnicas e instrumentos son métodos que nos ayudaron a lograr sistemas específicos y son de carácter práctico y operativo para lograr una información para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento del tema a tratar.

- **Encuesta:** La encuesta es una técnica que está destinada a recopilar información; de ahí que no debemos ver a estas técnicas como competidoras, sino más bien como complementarias, que el investigador combinará en función del tipo de estudio que se propone realizar (Abril, 2011). Es un conjunto de preguntas realizadas y preparadas cuidadosamente sobre las actividades y aspectos que deben ser contestados por la población o muestra para saber en qué están fallando y poder tomar decisiones de apoyo en su enseñanza.
- **Cuestionario:** Según Abril (2011), el cuestionario es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra. El cuestionario es instrumento muy útil en nuestra investigación que nos ayudó a verificar que información se tenía sobre el tema y las actividades que realizaron para solucionar el problema investigado.

Resultados

A continuación, se detallan los resultados obtenidos al término de efectuarse las encuestas a los docentes participantes del estudio. Los resultados son:

- **¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar su estado físico?** 88% de los docentes encuestados manifiestan que sí que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física y 12% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes encuestados

manifiestan que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar su estado físico, ayudando a mejorar su estilo de vida.

- **¿La danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones?**

83% de los docentes encuestados manifiestan que la danza contemporánea si facilita el movimiento de sus articulaciones y 17% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados manifiestan que la danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones, ayudando a que no se presenten diversos inconvenientes en su salud, vitando que se vuelvan sedentarios y que la rutina laboral no afecte su desempeño dentro de la Institución o en el área que se desarrolla.

- **¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos?** 90% de los docentes encuestados manifiestan que la con la danza contemporánea si se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos y 10% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados manifiestan que la con la danza contemporánea se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos, debido a que son las capacidades físicas muy importantes para su desempeño diario en el ámbito que se desenvuelva, y si estas son desarrolladas en cada entrenamiento va ayudar a un buen desempeño del docente.

- **¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?** 62% de los docentes encuestados consideran que la danza contemporánea si mejora su rendimiento físico y evita las lesiones y 38% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que las dos terceras partes de los docentes encuestados consideran que la danza contemporánea mejora sustentablemente su rendimiento físico y evita las lesiones, ya que si el docente se encuentra físicamente bien con adecuado rendimiento no va tener inconveniente en su desarrollo laboral y esto va ayudar que no tengas lesiones a corto y largo plazo.

- **¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea?** 32% de los docentes encuestados si saben qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea y 68% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de los docentes encuestados no saben qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea, esto hace que los

conocimientos no sean transmitidos apropiadamente en beneficio del docente, que no se cumplan los objetivos propuestos y que no sea beneficiosa la práctica de la danza contemporánea.

- **¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida?** 91% de los docentes encuestados consideran que si es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida y 9% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados consideran que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida con una respectiva planificación acorde a la necesidad de cada uno de los docentes o de las personas que practican diferentes tipos de ejercicios dentro o fuera de la Institución provocando que su estilo de vida mejore sustentablemente.

- **¿Cómo usted considera su estilo de vida laboral?** 43% de los docentes encuestados consideran que su estilo de vida laboral es bueno, 33% que es regular y 24% que es mala. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados consideran que su estilo de vida laboral es bueno, pero sería muy beneficioso que la totalidad de docentes manifieste que tienen un buen estilo de vida laboral dentro de cada área que se despeñan haciendo que se desarrolle de una correcta manera su trabajo en su dependencia.

- **¿Con la práctica de la Danza Contemporánea considera Usted que se puede evitar lesiones?** 59% de los docentes encuestados consideran que con la práctica de la Danza Contemporánea si se puede evitar lesiones y 41% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa en el gráfico que los docentes encuestados en su mayoría consideran que con la práctica de la Danza Contemporánea se puede evitar lesiones, con una correcta planificación dentro de los tiempos apropiados y necesarios que se deben buscar para la práctica de la danza en la Institución.

- **¿Luego de sufrir una lesión puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación?** 35% de los docentes encuestados consideran que luego de sufrir una lesión si se puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación y 65% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa en el gráfico que los docentes encuestados en su gran mayoría consideran que luego

de sufrir una lesión no se puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación porque depende mucho el tipo de lesión que ha sufrido y según el diagnóstico del especialista.

- **¿Cree usted que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida?** 87% de los docentes encuestados creen que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida y 13% que no. De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de los docentes encuestados creen que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida fortaleciéndose corporalmente para realizar las labores diarias en cada una de sus dependencias.

Conclusiones

Al término del estudio se establecen las siguientes consideraciones finales:

- Se concluye a través de los resultados de las encuestas realizadas a todo el personal se ha identificado las características y los beneficios de la práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, obteniendo como resultado que los docentes desconozcan de planificaciones sobre la danza y los múltiples beneficios que conlleva practicar durante las horas laborables en la Institución.
- Se concluye con las encuestas realizadas que los niveles de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud es deficiente en su gran mayoría, acarreando múltiples problemas en su salud afectando su estilo de vida laboral en la Institución.
- Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un Manual de Danza Contemporánea para mejorar la salud integral, con una planificación adecuada con el personal que labora la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, contribuyendo al desarrollo físico y el mejoramiento del estilo de vida.

Referencias

- Abril, V. H. (2011). Técnicas de Investigación. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). Iniciación a la Práctica de la Investigación.
- Acosta, A. (2012). El Buen Vivir.
- Aguilera, A. (2005). Introducción a las dificultades del Aprendizaje. McGraw-Hill.
- Alabarces, P. (1998). Educación Física y Deportes.
- Alexander Colón. (2013). Enfoques de la Investigación. Santiago: FERNADOS.
- Alvárez de Villar, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid.: Ed. Gymnos.
- Álvaro, M. (2014). Xigma, Arte y Danza.
- Amos Comenio, J. (2000). Didáctica Magna. Porrúa.
- Arana, A. (2003). Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares. Barbany, J. (2002). Fisiología del Ejercicio.
- Barrerno, D. (2012). Desarrollo de las funciones básicas.
- Barriga, D. (1992). Didáctica.
- Billat, V. (2001). Fisiología y Metodología del Entrenamiento. Paidotribo.
- Caballero, H. (2000). Fundamentación Ontológica.
- Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Diputación Foral de Vizcaya.
- Cázares González, F. (1999). Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia. México: Trillas.
- Chimbolema, M. (2012). Motricidad Infantil.
- Crespillo, E. (2010). El Juego como Actividad de Enseñanza Aprendizaje. Málaga: Gibralfaro.
- Cuevas, V. L. (2010). Capacidades Físicas.
- Cunningham, M. (2005). Danza Moderna. Delgado, M. (1991). Los estilos de enseñanza en educación física.
- Díaz Lucea, J. (2000). La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas. Madrid: Inde.
- Diccionario enciclopédico Ilustrado. (1997). Buenos Aires: Clarín.
- Dietrich, M. D. (2001). Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona.: Paidotribo.
- Duce, P. (1985). Psicopedagogía. Ecuador, C. d. (2010). Constitución de la República del Ecuador.

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

- Escurre, L. (2000). Construcción de una prueba de inteligencia emocional. Lima. Estadella, A. F. (1974). Deporte y sociedad.
- Feito, L. (2015). La Salud.
- Florián, J. E. (2004). Expresión Corporal. España: Jsmá Press.
- Forteza, A. (1999). Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación. Colombia: Colombia.
- García, D. J. (1989). La Escuela que Yo Quiero. México: Progreso, S.A. de C.V.
- García, M. J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid.: Gymnos. Garín, P. B. (1996, p. 88). Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial.
- Gaterol, R. (2014). Investigación de campo. Mérida: Venezolana.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.
- Gómez, R. H., & Martínez Álvarez, L. (2009). La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza.
- Gracia, D. (1990). Sobre el concepto de Salud.
- Grosser, M. (1990). Principios del entrenamiento deportivo. México, D.F.
- Guyton, A. (2000). Tratado de Fisiología Médica.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium.
- Hernández, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. Hernández, J. (2014). Metodología de la investigación.
- Hernández, M. T. (2013). Investigación documental. Guía de tesis, 4.
- Hernández, S. (2014). Investigación Correlacional. Guayaquil: Ecuared.
- Huizinga. (1938). El Juego.
- HUMPHREY, D. (2004). Danza Contemporánea.
- Inaem, D. M. (1989). Catálogo MADRID EN DANZA. Madrid.
- Jacques, B. (1987). La Danza Moderna. Buenos Aires.: Paidós SAICF.
- Jacques, B. (1987). La Danza Moderna. Buenos Aires.
- Jiménez, J. (1982). Motricidad.
- Le Boulch, J. (1997). El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona.
- Limón, J. (2005). La Pavana du Maure.
- Llerena, M. (2013). Tipos de Investigación. Metodología de la investigación, 11.

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

- Malajovich, A. (2008). *Recorridos didácticos de la Educación Inicial*. Buenos Aires: Paidós. Martin, M. M. (2011). *Estimulación Adecuada*.
- Martin, S. (2014). *Expresión Corporal en la Danza*.
- Martínez, F. S. (2009). *Logística y marketing geográfico*. Barcelona., España: MARGE BOOKS.
- Martínez, Y. (2012). *Aportación a la evaluación educativa*.
- Matienzo, M. (2012). *La calidad educativa*.
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- Ortiz, P. (2011). *Investigación*. *Investigación Activa*, 06.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada. Granada: INEF.
- Palacios, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella.
- Palacios, M. (2011). *expresión Corporal*. *Expresión corporal*. Madrid, España.
- Parra, P. (1999). *Expresión*.
- Peralta, J. (2013). *Metodología de la investigación activa*.
- Pérez, M. (2007). *La Axiología*.
- Pico, W. (1970). *Escuela de Danza de la Casa de la Cultura*. Quito.
- Platonov, N. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Ramos, Y. (2001). *Generalidades de la Anatomía Humana*.
- Ringifo, M. (2006). *Baile y Salud*.
- Rodríguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- ROMERO, C. (1996). *Modelo de Enseñanza para la iniciación al fútbol y fútbol sala*". *Apuntes asignatura Deportes Colectivos*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Ros, N. (2015). *Expresión Corporal en la Educación*.
- Ruiz, P. L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Scientific American. (2008). *Self-Experimenters Step Up for Science*.
- Segarra, E. (2006). *Fisiología*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Stokoe, P. (2012). *Expresión Corporal*.
- Thorpe, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to teaching for understanding*.

El uso de la técnica de la danza en la salud integral de la docencia universitaria y en el espacio de educación superior Ecuatoriano

- Trapero, M. (1979). El campo semántico deporte. Tenerife.
- Vargas, M. J. (2007). Fundamentos Filosóficos de la Educación.
- Vargas, R. (1998). Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. México: Universidad Nacional Autónoma.
- Venegas, J. (2006). Diccionario Básico Ilustrado.
- Villalobos, L. &. (2008). La Educación como factor del desarrollo integral.
- Weinek, J. (1988). Rendimiento óptimo. Barcelona: Editorial Hispano-europea.
- Zimmer Mann, E. (2006). Educación Física. Madrid: Alianza.

©2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).