



Práctica Empresarial con énfasis en mejora de la flexibilidad y habilidades de gimnasia en la Corporación Arte y Movimiento de Piedecuesta Santander.

Modalidad: Práctica Empresarial

Daniela Núñez Villamizar
CC 1005107092

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad ciencias socioeconómicas y empresariales
Profesional en cultura física y deportes
Bucaramanga 30/05/2026



Práctica Empresarial con énfasis en mejora de la flexibilidad y habilidades de gimnasia en la corporación arte y movimiento de Piedecuesta Santander.

Modalidad: Práctica Empresarial

Daniela Núñez Villamizar
CC 1005107092

**Informe de práctica para optar al título de
Profesional en cultura física y deportes**

DIRECTOR

Nicolás Eduardo Díaz Ramírez

Jair Alexander Palacios Gómez
Supervisor externo: Director

Grupo de investigación – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Profesional en cultura física y deportes
Bucaramanga 30/05/2026

Nota de Aceptación

Este informe final de trabajo de grado, en modalidad Práctica Empresarial, fue **APROBADO** en cumplimiento de uno de los requisitos exigidos por las Unidades Tecnológicas de Santander para optar por el Título de Profesional en cultura física y deporte, según acta N.º 6 del 16 de junio del 2026, del Comité de Trabajo de Grado.



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios por brindarme sabiduría, fortaleza y la oportunidad de culminar en esta etapa de mi vida. A mis padres y familia, por su apoyo incondicional en mi formación académica, por ser compañía en los días buenos y malos y parte de mi motivación para superarme, alcanzar mis metas. Dedico también este trabajo a mis amigos que hicieron parte de este proceso, con cada palabra de aliento, el apoyo inquebrantable y el impulso a seguir adelante porque cada esfuerzo realizado estuvo acompañado de risas y las palabras correctas para continuar. A mis Docentes los cuales me orientaron y contribuyeron a mi formación académica y personal dejando huella en mi proceso de aprendizaje, por compartir sus conocimientos y por motivarme a influir en cada deportista y a mis mejores amigos gracias por compartir alegrías y dificultades porque este logro también lleva una parte de ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Corporación Arte y Movimiento por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de desarrollar este proceso de práctica profesional. De manera especial, agradezco a su director, Jair Alexandre Palacios Gomes, por su confianza, apoyo constante, disposición y acompañamiento siempre con una sonrisa inmensa durante el desarrollo de mis prácticas. Su compromiso con la formación de los bailarines y su calidad humana contribuyeron significativamente al cumplimiento de los objetivos propuestos.

Asimismo, manifiesto mi profundo agradecimiento al profesor Nicolás Eduardo Díaz Ramírez, Director Interno de Prácticas, por la oportunidad brindada para llevar a cabo esta experiencia académica y profesional. Gracias por su orientación, disposición, conocimientos y acompañamiento permanente, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo exitoso de este proyecto y para mi crecimiento personal y profesional.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, aportaron con sus conocimientos, apoyo y motivación al desarrollo de este trabajo de grado.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>9</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD</u>	<u>12</u>
<u>32. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>13</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	13
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA	14
2.3. OBJETIVOS	16
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	16
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA	17
<u>3 MARCO REFERENCIAL</u>	<u>18</u>
<u>4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA</u>	<u>22</u>
<u>5 RESULTADOS</u>	<u>24</u>
<u>6 CONSIDERACIONES ÉTICAS</u>	<u>28</u>
<u>7 CONCLUSIONES</u>	<u>29</u>
<u>8 RECOMENDACIONES</u>	<u>30</u>
<u>9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>31</u>
<u>10 ANEXOS</u>	<u>34</u>

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Pre-test Try out.....	24
Tabla 1. Pos-test Try out.....	25
Tabla 1. Pre-test <i>de elevación de cadera adelante</i>	26
Tabla 1. Pos-test <i>de elevación de cadera adelante</i>	26

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas en la danza y la gimnasia ha sido objeto de diferentes estudios, debido a su impacto directo en el rendimiento técnico y la calidad del movimiento. Mejorar el control corporal y optimizar el desarrollo de coreografías (American College of Sports Medicine, 2021; Gaspari et al., 2024). Asimismo, desde la teoría del entrenamiento deportivo, se ha establecido que el desarrollo adecuado de estas capacidades requiere procesos sistemáticos, progresivos y planificados que favorezcan adaptaciones neuromusculares y motrices en los bailarines (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Desde la perspectiva de la danza, especialmente en poblaciones juveniles, distintas investigaciones han evidenciado que la falta de estímulos adecuados en flexibilidad donde se limita el desempeño técnico, afectando la precisión, amplitud y estética del movimiento (Lloyd et al., 2022; Payne & Isaacs, 2021). De igual manera, la inclusión de elementos propios de la gimnasia contribuye significativamente al fortalecimiento del control corporal, la coordinación y la estética del movimiento, aspectos esenciales en la construcción de montajes coreográficos (Viñes et al., 2022). A pesar de la existencia de amplia literatura que respalda la importancia de estas capacidades, en escenarios formativos como la corporación arte y movimiento aún se presentan deficiencias asociadas a la implementación de métodos de entrenamiento poco estructurados o con escasa orientación técnica.

La presente práctica empresarial se desarrolla en la Corporación Arte y Movimiento del municipio de Piedecuesta, Santander, donde se identificó la necesidad de fortalecer la flexibilidad y los fundamentos de gimnasia en el grupo amateur juvenil. Dicho aporte de este trabajo se centra en la aplicación de un programa estructurado adaptado a un contexto real, artístico y formativo, contribuyendo al mejoramiento

del rendimiento de los bailarines, fortalecimiento de estrategias metodológicas en procesos de enseñanza.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

La Corporación Arte y Movimiento es una institución con perfil formativo, creada en el año 2015 y ubicada en el municipio de Piedecuesta, Santander en la dirección carrera 9 # 7-89. Esta academia se dedica a promover la formación artística en niños, jóvenes y adultos, brindando lugar para fortalecer el desarrollo integral de sus estudiantes a través de la danza y las artes plásticas. Su objetivo principal es orientar al fortalecimiento de habilidades expresivas, físicas y culturales, contribuyendo al crecimiento personal y social de quienes hacen parte de ella.

A nivel organizacional, la academia está dirigida por Jair Alexander Palacios Gómez, quien cumple la función de director y encargado de la gestión general. Además, cuenta con un equipo de nueve instructores encargados de orientar los procesos de formación en las distintas áreas artísticas.

En cuanto a su funcionamiento, la Academia Arte y Movimiento desarrolla actividades como entrenamientos, clases personalizadas, participación en eventos y competencias, lo que permite a los estudiantes aplicar y fortalecer sus habilidades en contextos reales. Su enfoque integra lo formativo, competitivo y recreativo, buscando no solo el aprendizaje técnico, sino también la motivación, disciplina y disfrute de la actividad cultural y artística.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

La flexibilidad se entiende como la capacidad física que permite alcanzar un adecuado rango de movimiento en las articulaciones, fundamental para la ejecución eficiente de movimientos técnicos en disciplinas artísticas y deportivas (American College of Sports Medicine, 2021). Junto con las habilidades de gimnasia, influye directamente en la calidad del rendimiento, ya que favorece el control corporal y la estética del movimiento (Gaspari et al., 2024). En estilos como la danza, estas capacidades resultan clave para el desarrollo técnico de los bailarines.

Sin embargo, en la Academia Arte y Movimiento se evidencia un bajo desarrollo de la flexibilidad y de la gimnasia en los bailarines del grupo amateur juvenil, lo cual limita la correcta ejecución de movimientos dentro de las coreografías, esto afectando la precisión técnica. Loyd (2022) señalan que en la etapa juvenil pueden presentarse limitaciones en el rango de movimiento si no se aplican procesos de entrenamiento adecuados y sistemáticos existiendo además una relación directa entre la flexibilidad y el desempeño en habilidades motrices (Payne & Isaacs, 2021).

Esta problemática se asocia con el uso de métodos poco adecuados y el escaso tiempo destinado al trabajo específico de estas capacidades. Desde la teoría del entrenamiento, se plantea que la flexibilidad debe desarrollarse mediante procesos progresivos y organizados para lograr adaptaciones efectivas (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Como consecuencia, se evidencia una disminución del impacto escénico y limitación en rangos de movimiento, afectando el desempeño artístico y el nivel competitivo de los bailarines.

De acuerdo con lo anterior, surge la siguiente pregunta: ¿Tendría un efecto positivo la implementación de un programa de entrenamiento enfocado en la flexibilidad y gimnasia en el desarrollo del rendimiento técnico y la amplitud de movimiento de los bailarines del grupo amateur juvenil de la Corporación Arte y Movimiento?

2.2. Justificación de la Práctica

En la danza, el desarrollo de la flexibilidad y las habilidades gimnásticas se hace indispensable, ya que los movimientos técnicos y estéticos implican estas capacidades, volviéndose fundamentales para el progreso de los bailarines en sus procesos formativos (American College of Sports Medicine, 2021; Alter, 2004). Asimismo, en disciplinas como la gimnasia rítmica se ha evidenciado que niveles adecuados de flexibilidad permiten una mejor ejecución técnica, mayor amplitud de movimiento y un mejor control corporal, influyendo en el rendimiento (Gaspari et al., 2024; Sands et al., 2013). De igual manera, investigaciones en el ámbito del entrenamiento deportivo demostró que el trabajo de la flexibilidad contribuye al desarrollo de patrones motores más eficientes y a la mejora del desempeño en actividades que requieren precisión y estética del movimiento (Behm & Chaouachi, 2011; McNeal & Sands, 2006).

Se busca demostrar que, a través de la aplicación del programa de entrenamiento de flexibilidad y habilidades gimnasia, mediante métodos progresivos y planificados, se podría mejorar significativamente el rendimiento, las habilidades técnicas y la amplitud de movimiento en los bailarines del grupo amateur juvenil de la Academia Arte y Movimiento. Donde en estudios recientes se ha resaltado que programas estructurados de movilidad, estiramientos y trabajo de gimnasia favorece

la adaptación neuromuscular y el control corporal en jóvenes (Granacher et al., 2016; Faigenbaum et al., 2009).

Este proyecto de investigación busca abordar problemáticas relevantes para la comunidad deportiva contribuyendo al desarrollo social y tecnológico dentro de la institución, haciendo énfasis en el grupo GICED en su línea de investigación ciencias del rendimiento deportivo porque se busca fortalecer la información relacionada con el análisis y el entrenamiento de la potencia en el patinaje de velocidad.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Desarrollar las habilidades de flexibilidad y gimnasia en los estudiantes de la Corporación Arte y Movimiento de Piedecuesta, Santander, mediante la planificación y aplicación de sesiones de entrenamiento enfocadas en el desarrollo progresivo de las el rendimiento motriz y la coordinación en los bailarines.

2.3.2 Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la condición inicial en flexibilidad y fundamentos de gimnasia en los estudiantes de la corporación Arte y Movimiento, mediante prueba de elevación de cadera adelante y try out.
2. Aplicar un plan de entrenamiento orientado al desarrollo progresivo de la flexibilidad y la ejecución de los gestos de la gimnasia, adaptado en los contextos de la danza y la expresión.
3. Evaluar el impacto del plan de entrenamiento en flexibilidad y fundamentos de gimnasia en los estudiantes de la corporación Arte y Movimiento mediante prueba de elevación de cadera adelante y try out.

2.4 Antecedentes de la Empresa

La Academia Arte y Movimiento fue fundada el 23 de noviembre de 2015 en el municipio de Piedecuesta Santander con el propósito de promover la formación artística, recreativa y motriz en niños y jóvenes. Desde su creación, la institución ha desarrollado programas orientados al fortalecimiento de habilidades expresivas, físicas y culturales, mediante actividades como artes plásticas, maquillaje artístico, teatro y gimnasia aérea, danzas como lo son: salsa, bachata, urbano, contemporáneo, folclor entre otras.

A lo largo de su trayectoria, la academia ha ampliado su oferta formativa y el número de participantes, consolidándose como un espacio educativo y recreativo que fomenta la disciplina, la creatividad y el trabajo en equipo. Asimismo, ha participado activamente en eventos culturales y artísticos a nivel local, regional y nacional, lo que ha permitido visibilizar el talento de sus estudiantes y fortalecer su reconocimiento en la comunidad.

En este contexto, la Academia Arte y Movimiento se ha convertido en un escenario propicio para el desarrollo de prácticas formativas relacionadas con el ámbito artístico y recreativo, ya que sus actividades promueven el aprendizaje de habilidades motrices, expresivas y culturales, contribuyendo a la formación integral de la población participante.

3 MARCO REFERENCIAL

FLEXIBILIDAD

- Desde la perspectiva fisiológica Morilla (2019) explica que la flexibilidad prolongada, genera el efecto creeping. Esto significa, que se produce un efecto plástico y una reorganización del tejido que permite una ganancia de rango de movimiento, pero una disminución del rendimiento del tendón para almacenar energía. Dicho lo anterior se puede determinar que el entrenamiento de flexibilidad estática y pasiva permite la mejora en la ganancia de rango de movimiento en los bailarines permitiéndole una mejor ejecución técnica en sus coreografías. Además, refuerza la idea de que la flexibilidad está determinada por factores como el sexo, presentación de lesiones, edad, genética o paso del tiempo.
- En relación con los efectos prolongados Castelli (2022) menciona que la flexibilidad tiene beneficios positivos en los músculos y articulaciones, previene lesiones y minimiza molestias musculares, mejora de forma eficiente de todo tipo de actividad física aparte de la calidad de vida, proporciona un rango amplio para la ejecución de movimientos articulares, facilitando los movimientos a ejecutar y pudiendo con otros que conllevan cierto grado de dificultad. conforme a lo expuesto previamente, en donde se representan los beneficios positivos de la flexibilidad no solo en los bailarines, sino también en todo tipo de población donde se expone la mejora del estilo de vida frente al rango de movimiento que presente el individuo, y la importancia de la flexibilidad para la eficiencia de movimientos dentro de la danza que tengan alta demanda en grados de amplitud como lo es “la vuelta estrella” o “la corbata”

POTENCIA

- En este sentido, Peralta (2025) define La potencia como la capacidad de generar la mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible. Esta cualidad física es crucial para los movimientos explosivos característicos del ballet, como los saltos. Para la ejecución de los saltos, los principales grupos musculares involucrados son los cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos. Por consiguiente este estudio destaca la importancia de la potencia en bailarines en donde también se señala el entrenamiento pliometrico y su importancia en los deportes los cuales exigen el uso de saltos explosivos, como lo es en este caso el baile, buscando una correcta ejecución de figuras en el aire al igual que en elementos de gimnasia y explosividad en figuras en conjunto, al usar los músculos del cuádriceps, isquiotibiales, glúteo y gemelos estos brindan una correcta extensión de cadera, un empuje firme o una correcta extensión del pie, dándonos como resultado un despegue potente del suelo permitiéndole a los bailarines una alineación durante el movimiento
- Rojano (2021) señala que la ejecución de saltos implica una relacion entre la velocidad, la fuerza y la altura lograda. Cuando el movimiento se ejecuta en menor tiempo, se observa una reducción en la altura del salto; sin embargo, se incrementan los valores de fuerza y, especialmente, de potencia usada. En las bailarinas, esta relación resulta importante, ya que los saltos se ejecutan durante coreográficas que limitan el tiempo de preparación y minimizan el descenso del centro de masas previo al despegue. Bajo este contexto se puede determinar que la importancia de la potencia durante la ejecución de saltos y aterrizajes es determinante para dar eficiencia y rapidez a las secuencias coreográficas y ayudando a cada bailarín a diferenciar las

alturas del centro de masa mientras esta en el punto más alto en la fase de vuelo.

GIMNASIA

- Según Viñes (2023) La gimnasia aporta aspectos fundamentales como lo son el control corporal, la coordinación y la organización del movimiento, los cuales son indispensables para él la elaboración de montajes coreográficos en la danza. de acuerdo con lo anterior se destaca que la gimnasia favorece los componentes fundamentales para la ejecución técnica de la danza como lo es la coordinación, el control corporal y la organización del movimiento, respaldando la inclusión de las habilidades de gimnasia dentro del proceso de formación de bailarines para potenciar su rendimiento técnico y expresivo.
- El aprendizaje de la gimnasia implica un enfoque en el control de los movimientos y expresión motriz durante la ejecución coreográfica, lo cual corresponde con lo planteado por Morales et al. (2021) quien indica que La gimnasia tiende a resaltar los movimientos y expresiones así como se presenta en las composiciones coreográficas dentro de la danza, evidenciando que dichas disciplinas exigen reconocimiento del espacio y la coordinación de secuencia de pasos los cuales permiten la mejora de la ejecución y calidad de ejecución durante su puesta en escena.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

- De acuerdo con Cabrera (2025) en donde expone que el desarrollo de la coordinación contribuye al aprendizaje motor en la danza, beneficiando la adaptación a diferentes estímulos y la mejora progresiva en la precisión de

cada paso. a partir de ello se evidencia que el desarrollo de las habilidades coordinativas influye en aprendizaje motor al igual que en la ejecución técnica de la danza, permitiendo que los bailarines mejoren su control postural, precisión y adaptación a diferentes estímulos, características relacionadas con el rendimiento motriz, el ritmo, la orientación, acoplamiento y diferenciación.

- La danza permite favorecer el desarrollo de la coordinación, especialmente en edades tempranas y etapas formativas donde la adquisición de habilidades motrices es fundamental (Vásquez, 2024) a partir de lo anterior se puede afirmar que las capacidades coordinativas en la danza resultan fundamentales ya que permiten la precisión y adaptación a diferentes sucesión de movimientos, fortaleciendo el rendimiento motriz y rendimiento en competencia en los bailarines y el aumento de desarrollo integran en edades tempranas.

EQUILIBRIO

- Caytairo (2025) Menciona que el excelente desarrollo del equilibrio beneficia la ejecución de movimientos coordinados y precisos así como saltos, giros y cambios de dirección, mejorando el desempeño motriz de los bailarines. Con base a lo expuesto, se puede afirmar que el desarrollo del equilibrio en bailarines influye directamente en la estabilidad y control postural así mismo en la ejecución de figuras y trabajo acrobático, su adecuado desarrollo permite que los bailarines realicen con mayor eficiencia sus puestas en escena mejorando su calidad competitiva y siendo determinante para su precisión técnica y armonía, contribuyendo al crecimiento deportivo.

- En relación con el rendimiento motriz Sierra (2015) señala que el óptimo desarrollo del equilibrio contribuye a la precisión, estabilidad y control de movimientos fragmentados siendo aspectos fundamentales en el rendimiento de los bailarines. En este sentido, dicha capacidad desempeña un papel fundamental en la danza, contribuyendo al desarrollo postural y control de cada bailarín, consolidando como una capacidad esencial para optimizar el rendimiento y eficiente ejecución de los esquemas coreográficos, permitiendo desarrollar habilidades coordinativas como lo son control motor, orientación y adaptación a pequeños espacios.

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

Primera fase: Diagnóstico inicial

Se inició el proceso con una charla junto al director de la corporación, quien expuso las principales falencias presentadas por los bailarines en aspectos relacionados con la flexibilidad y las habilidades gimnásticas durante la ejecución de sus puestas en escena. Posteriormente, se realizó la identificación de necesidades mediante la observación directa del grupo y la aplicación de evaluaciones físicas, entre ellas el prueba de elevación de cadera adelante, con el propósito de reconocer el nivel inicial de desempeño de los participantes.

Segunda fase: Planeación de sesiones

A partir de las problemáticas identificadas en el diagnóstico inicial, se realizó el planteamiento de una intervención compuesta por sesiones de entrenamiento enfocadas en el desarrollo de la flexibilidad y las habilidades de gimnasia. Cada sesión fue estructurada con objetivos específicos orientados al fortalecimiento de las capacidades físicas y técnicas de los bailarines, utilizando el material

proporcionado por la academia y aplicando un trabajo progresivo en cada destreza a desarrollar.

Tercera fase: Ejecución de la intervención

Durante la ejecución de la práctica se llevaron a cabo sesiones grupales en las que se trabajaron aspectos como la movilidad articular, la preparación física, amplitud del rango de movimiento, la coordinación, los elementos básicos de gimnasia y las progresiones de dificultad. Cada intervención fue adaptada de manera progresiva de acuerdo con el avance individual de los bailarines, teniendo en cuenta la observación continua y la ejecución de las habilidades desarrolladas durante las sesiones.

Cuarta fase: Seguimiento y evaluación

Finalmente, se realizó un seguimiento constante del progreso de los bailarines mediante observaciones continuas y una evaluación final, permitiendo identificar mejoras en la ejecución técnica de las habilidades gimnásticas, el control corporal y el desarrollo de la flexibilidad aplicada a las puestas en escena de cada participante.

5 RESULTADOS

5.1 Resultados del try out

Durante la evaluación inicial realizada al grupo amateur juvenil de la Corporación Arte y Movimiento, se identificaron dificultades en la ejecución de habilidades de gimnasia básicas, especialmente en elementos relacionados con coordinación, control corporal, postura y técnica de movimiento.

Posteriormente, mediante la aplicación de las sesiones de entrenamiento enfocadas en flexibilidad y gimnasia, se evidenciaron avances significativos en la ejecución técnica de movimientos como rollos, parada de manos, rueda, etc. Asimismo, los bailarines demostraron mayor seguridad, coordinación y estabilidad durante la ejecución de sus habilidades.

Como evidencia de los avances obtenidos, se anexan las evaluaciones de Try out y comparativas realizadas durante el proceso de intervención.

Tabla 1.

Descripción de la primera fase del estudio pre-test Try out.

Fusion latina	feb-25							
HABILIDADES	Rollo adelante	Rollo atrás	P M	CW	P R	ARCO A	PALOMA	RONDOFF
Deportista 1		R						
Deportista 2	R							
Deportista 3								
Deportista 4		R	R					R
Deportista 5		R						R
Deportista 6	R		R					
Deportista 7		R	R					
Deportista 8			R			R		
Deportista 9	R					R		R
Deportista 10	R					R		R
Deportista 11		R	R					
Deportista 12								
Deportista 13	R							
Deportista 14		R	R					
Deportista 15	R		R					R
Deportista 16	R		R					
Deportista 17		R						
Deportista 18								

Nota: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis de la prueba Try out #1.

Tabla 2.

Descripción de la primera fase del estudio pos-test Try out.

Fusion latina	may-27							
HABILIDADES	Rollo adelante	Rollo atrás	P M	CW	P R	ARCO A	PALOMA	RONDOFF
Deportista 1								
Deportista 2								
Deportista 3								
Deportista 4								
Deportista 5								
Deportista 6								
Deportista 7								
Deportista 8					R			
Deportista 9					R			
Deportista 10								
Deportista 11								
Deportista 12		R			R	R		
Deportista 13								
Deportista 14			R					
Deportista 15								
Deportista 16		R	R					
Deportista 17								
Deportista 18					R	R		

Nota: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis de la prueba Try out #2.

5.2 Resultados de la prueba de elevación de cadera hacia adelante

Los resultados de la prueba de elevación de cadera hacia adelante demostraron una mejora en la flexibilidad de los bailarines después de la aplicación de las sesiones de intervención. Al comparar la el pretest y posttest, se observó un incremento en los valores promedio de todos los bailarines, con avances entre 2 y 6 cm.

A pesar de que en el testeo inicial la totalidad de los participantes se encontraba en nivel Superior según la tabla de referencia, los resultados finales muestran un aumento en la amplitud de movimiento y flexibilidad, lo que evidencia la efectividad de las actividades desarrolladas para el mejoramiento de la flexibilidad.

En general, los resultados permiten concluir que la intervención contribuyó positivamente al mantenimiento y fortalecimiento de esta capacidad física, favoreciendo la ejecución técnica de movimientos propios de la danza y la gimnasia.

Tabla 3.

Descripción de la primera fase del estudio pre-test de elevación de cadera adelante.

BAILARIN	DERECHA			IZQUIERDA			PROMEDIO AMBOS	TALLA	CALIFICACION SEGÚN TABLA	VALOR SEGÚN TABLA
	INTENTO #1 (cm)	INTENTO #2 (cm)	PROMEDIO	INTENTO #1 (cm)	INTENTO #2 (cm)	PROMEDIO				
1	102	104	103	114	115	114,5	108,75	152	76	superior
2	130	132	131	126	125	125,5	128,25	160	80	superior
3	121	120	120,5	117	119	118	119,25	140	70	superior
4	127	127	127	147	145	146	136,5	165	82,5	superior
5	121	121	121	126	127	126,5	123,75	135	67,5	superior
6	112	113	112,5	103	103	103	107,75	132	66	superior
7	71	72	71,5	92	93	92,5	82	110	55	superior
8	122	122	122	110	110	110	116	160	80	superior
9	80	81	80,5	92	93	92,5	86,5	160	80	superior
10	109	109	109	116	117	116,5	112,75	167	83,5	superior
11	119	120	119,5	121	123	122	120,75	166	83	superior

Nota: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis de la prueba elevación de cadera adelante #1.

Tabla 4.

Descripción de la primera fase del estudio pos-test de elevación de cadera adelante

BAILARIN	DERECHA			IZQUIERDA			PROMEDIO AMBOS testeo #2	PROMEDIO AMBOS testeo #1	TALLA	CALIFICACION SEGÚN TABLA	VALOR SEGÚN	MEJORIA CON EL TIEMPO
	INTENTO #1 (cm)	INTENTO #2 (cm)	PROMEDIO	INTENTO #1 (cm)	INTENTO #2 (cm)	PROMEDIO						
1	105	106	105,5	118	119	118,5	112	108,75	152	76	superior	4 cm
2	134	134	134	132	131	131,5	132,75	128,25	160	80	superior	4cm
3	124	125	124,5	120	122	121	122,75	119,25	140	70	superior	3cm
4	128	128	128	148	150	149	138,5	136,5	165	82,5	superior	2cm
5	122	123	122,5	128	129	128,5	125,5	123,75	135	67,5	superior	2cm
6	115	116	115,5	105	105	105	110,25	107,75	132	66	superior	3cm
7	78	76	77	100	100	100	88,5	82	110	55	superior	6cm
8	125	125	125	110	112	111	118	116	160	80	superior	2cm
9	83	84	83,5	95	95	95	89,25	86,5	160	80	superior	3cm
10	112	110	111	118	119	118,5	114,75	112,75	167	83,5	superior	2cm
11	122	121	121,5	124	122	123	122,25	120,75	166	83	superior	2cm

Nota: Tabla elaborada por el autor a partir de análisis de la prueba elevación de cadera adelante #2.

5.3 Resultados generales de la intervención

La implementación del programa de entrenamiento permitió fortalecer capacidades físicas y coordinativas fundamentales para el desempeño artístico de los bailarines.

Entre los principales resultados obtenidos se destacan:

- Mejora en la flexibilidad y amplitud de movimiento.
- Fortalecimiento del control corporal y equilibrio.
- Mayor coordinación durante las secuencias coreográficas.
- Mejor ejecución técnica de habilidades gimnásticas básicas.
- Incremento de la seguridad y confianza durante las presentaciones.
- Avances en nuevos elementos de gimnasia.

De igual manera, las estrategias metodológicas aplicadas favorecieron la participación activa de los bailarines y contribuyeron al fortalecimiento de los procesos formativos desarrollados dentro de la corporación.

6 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación se llevará a cabo respetando los principios éticos fundamentales, como el respeto a la dignidad de los participantes, la confidencialidad de la información y el consentimiento informado. Dado que el estudio involucra a menores de edad, se solicitará previamente el consentimiento por escrito de sus padres o tutores legales, así como el consentimiento de los propios menores, siempre que su edad y nivel de comprensión lo permitan. A cada familia se le brindará información clara y detallada sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, y su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. La información recopilada será tratada con estricta confidencialidad y se protegerá la identidad de todos los participantes. Además, tendrá la autorización correspondiente con la institución educativa donde se llevará a cabo la investigación. El proyecto seguirá las directrices del comité de ética de la universidad y los principios establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013).

7 CONCLUSIONES

- La aplicación de un programa de entrenamiento estructurado y progresivo permitió fortalecer la flexibilidad y las habilidades gimnásticas de los bailarines, favoreciendo una mejor ejecución técnica y un mayor control corporal durante las actividades artísticas.
- Durante el proceso se evidenció que una de las principales dificultades estaba asociada a las diferencias individuales en los niveles de flexibilidad y dominio de las habilidades gimnásticas. Para superar esta situación se implementaron progresiones metodológicas y ajustes en las cargas de trabajo, permitiendo que cada participante avanzara de acuerdo con sus capacidades y ritmo de aprendizaje.
- Se concluye que la disponibilidad de espacios adecuados y materiales de apoyo influye en el desarrollo seguro y eficiente de las habilidades gimnásticas. Aunque se logró ejecutar el programa con los recursos disponibles, fue necesario adaptar algunas actividades para garantizar la seguridad y la correcta progresión técnica de los participantes.
- Los resultados obtenidos evidencian la importancia de mantener procesos de seguimiento y acompañamiento individualizado, especialmente en aquellos bailarines que presentan mayores dificultades técnicas o limitaciones en el rango de movimiento, ya que las estrategias personalizadas favorecen una evolución más efectiva y segura.
- La experiencia desarrollada permitió reconocer el valor de la preparación física como un componente fundamental dentro de la formación artística, debido a que contribuye al fortalecimiento integral de los bailarines y genera condiciones favorables para mejorar el rendimiento técnico, la calidad del movimiento y la prevención de posibles lesiones.

8 RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar continuidad al programa de entrenamiento en flexibilidad y habilidades de gimnasia, con el fin de mantener y potenciar los avances obtenidos por los bailarines durante el proceso de intervención.
- Se propone ampliar el tiempo destinado al trabajo específico de flexibilidad y habilidades gimnásticas dentro de las sesiones de entrenamiento, debido a la influencia que estas capacidades tienen en la ejecución técnica y estética de las coreografías.
- Se recomienda adecuar y fortalecer los espacios de entrenamiento mediante la adquisición de implementos como colchonetas, bandas elásticas y demás materiales que faciliten el desarrollo seguro de las habilidades de gimnasia.
- Se sugiere realizar procesos de acompañamiento individualizado en aquellos bailarines que presenten mayores dificultades en amplitud de movimiento o ejecución técnica de gimnasia, con el propósito de favorecer una evolución más adecuada y segura.
- Finalmente, se considera conveniente continuar desarrollando proyectos relacionados con la preparación física aplicada a la danza, debido a su aporte en el mejoramiento del rendimiento artístico, la prevención de lesiones y el fortalecimiento integral de los bailarines

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.
- Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Cabrera, B. (2025). La Danza como Estrategia, Desarrolla Habilidades Coordinativas en Estudiantes de Cuatro Años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 15667-15677. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20799.
- castelli, A. (2022). Entrenamiento funcional de bailarinas: el desafío del equilibrio entre tono muscular y flexibilidad [Tesis de maestría, Instituto Universitario Asociacion Cristiana de jovenes]. Repositorio Académico Institucional IUACJ .
- Cayturo , S. (2025). El aprendizaje de la danza afroperuana Landó mejora del equilibrio y la marcha en los adultos mayores de 65 a 75 años de la Residencia de las Hermanitas de los Ancianos Desamparados del distrito de Breña, LimaPerú 2022 [Tesis de maestría, Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle]. repositorio une.
- FitnessNorms (2019). Sit-and-Reach Norms Chart by Age and Sex (cm). FitnessNorms. https://fitnessnorms.com/flexibility/sit-and-reach/?utm_source

- Gaspari, V., Bogdanis, G. C., Panidi, I., Konrad, A., Terzis, G., & Donti, O. (2024). The importance of physical fitness parameters in rhythmic gymnastics: A scoping review. *Sports*, 12(9), 248. <https://doi.org/10.3390/sports12090248>
- Granacher, U., et al. (2016). Effects of resistance training in youth athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781–787.
- Lloyd, R. S., et al. (2022). Is there a “window of opportunity” for flexibility development in youth? A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00476-1>
- Morillas, E. (2019). Apuntes para la mejora de la flexibilidad en bailarines. *Revista Dialnet*, 12(14), 23-29. <https://doi.org/10.23754/telethusa.121403.2019>.
- Morales, E. (22). Perspectiva sobre la salud y los cuidados de la espalda en adolescentes practicantes de gimnasia rítmica y danza clásica. *Revista Dialnet*, 17(53), 149-171. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8546721>.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2021). *Human motor development: A lifespan approach* (10th ed.). Routledge. <https://efsupit.ro/images/stories/aprilie2021/Art%20141.pdf>
- Peralta, H. (2025). Relationship between muscular power and jump technique in classical ballet dancers. *Revista reincide*, 3(2), 135-150. <https://revistaced.com/index.php/home/article/view/118/443>.
- Sierra, S. (2015). Acciones corporales inámicas. Metodología del movimiento físico para intérpretes escénicos inspirada en el principio de alteración del equilibrio. [Tesis de maestría, Universitat Autònoma de Barcelona]. Departament de Filologia Catalana.
- Vásquez, A. (2024). La bailo actividad para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de Educación General Básica. Revisión

Sistemática. DeporVida. , 21(3), 146-161.
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/1020>.

- Viñes, N. (2022). Apuntes sobre la educación del cuerpo: discusiones en torno del saber, la formación y el currículum. Books2bits.
- Rojano, D. (2021). Variables cinéticas y stiffness vertical de bailarinas de ballet en la realización de un salto vertical. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, XVII(63), 1-12.
<https://www.cafyd.com/REVISTA/06301.pdf>.

10 APENDICE



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER PROGRAMA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES CONSENTIMIENTO INFORMADO

Efectos del entrenamiento de fuerza máxima y explosiva sobre la potencia de salida en patinadores del Club Hormigueros de Bucaramanga

Estimado(a),

El programa de Cultura Física y Deporte de las Unidades Tecnológicas de Santander está realizando una investigación relacionada con la flexibilidad de cadera adelante en bailarines de la corporación arte y movimiento de Piedecuesta. Para ello, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de la investigación, debido a que se encuentra dentro del rango de edad del estudio.

Propósito del estudio

Esta investigación busca ofrecer nuevos métodos de entrenamiento enfocados en la flexibilidad planteados por profesionales en cultura física y deporte que puedan ser aplicados específicamente a los bailarines de la corporación arte y movimiento.

Procedimiento

Tiene como objetivo medir la movilidad articular de la cadera. El estudiante se para frente a una pared, deja un pie de apoyo en el piso (sin flexionar la rodilla) y levanta el otro hasta su capacidad, apoyando el talón en el muro (sin flexionar la rodilla). Se toma la medida desde el piso hasta el maléolo (tobillo) del pie levantado. Primero un pie y luego el otro. No puede estar sujeto de nada, ni de nadie.

Riesgos y beneficios

Existen algunos riesgos potenciales que usted podrá presentar durante la investigación, dentro de ellos se destaca posibles lesiones o caídas, importante aclarar que las personas que está realizando la valoración, realizará el acompañamiento. Los beneficios que podrá tener en esta investigación son Aumento del rango de movimiento, Mejora de la flexibilidad, Mayor amplitud en las habilidades de gimnasia, Mejora de la coordinación intramuscular.

Observaciones generales



- El estudio no tiene ningún costo, por lo tanto, usted no tendrá que pagar por ninguna de las pruebas.

- Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, en cualquier momento usted puede abandonar o rehusarse a participar sin represalias.

- Toda la información obtenida dentro del proyecto será confidencial y usada netamente con fines académicos e investigativos, garantizando la protección de sus datos personales mediante la Ley 1581 de 2012.

Con mi firma, declaro que he entendido o se me ha explicado el contenido completo del consentimiento informado, así mismo, he podido realizar todas las preguntas necesarias las cuales fueron resueltas por el equipo de investigadores.

Por lo tanto: ACEPTO NO ACEPTO

Firma: _____

Nombre del participante _____

Cedula: _____

Firma: _____

Nombre del acudiente: _____

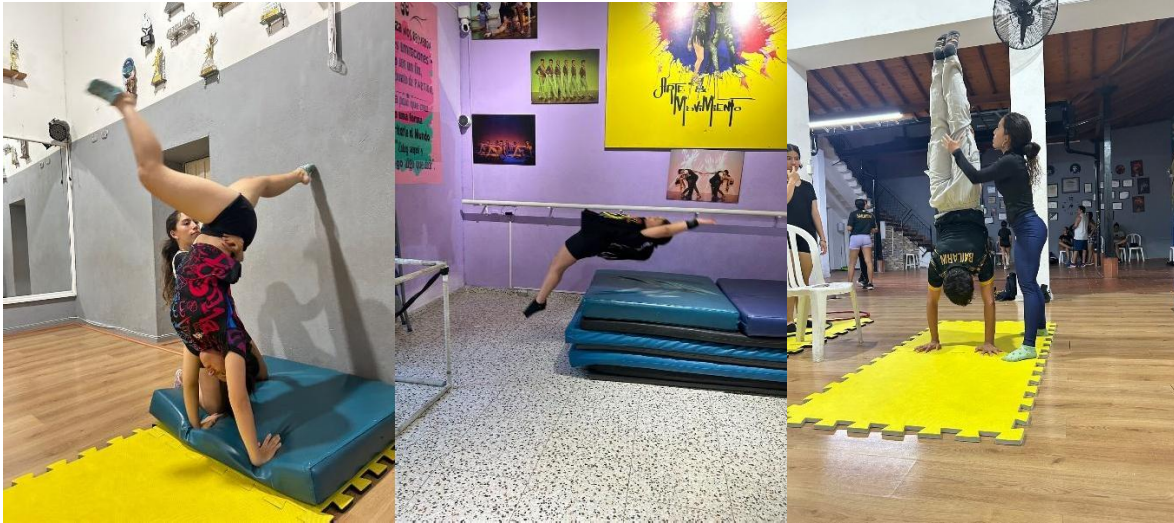
Cedula: _____

Firma: _____

Nombre del investigador _____

Cedula: _____

11 ANEXOS



ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: Octubre de 2023