



Artículo original

## Sistema de ejercicios, para mejorar la capacidad del ritmo de las danzas folclóricas ecuatorianas

### A Set of Exercises to Enhance the Rhythm Capacity of Ecuadorian Folk Dancers

### Sistema de exercícios, para melhorar a capacidade do ritmo das danças folclóricas equatorianas

Deysi Adriana Reyna Quintero<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-6166-2276>

Lisbet Guillen Pereira<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0003-1132-541X>

<sup>1</sup>Universidad de Guayaquil. Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [tatitabeiap@hotmail.com](mailto:tatitabeiap@hotmail.com)

**Recibido:** 30/04/2022.

**Aceptado:** 20/05/2022

**DOI:** <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No3.001>

Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial  
Compartir igual 4.0 Internacional



## RESUMEN

**Introducción:** el baile a edades tempranas ayuda a los niños a desarrollar el control de su cuerpo, mejorar la coordinación, el equilibrio, los reflejos y el control espacial, al tiempo que desarrollan la psicomotricidad, la armonía y la concentración.

**Objetivo:** determinar la efectividad del sistema de ejercicios aplicado para mejorar los movimientos de la danza en los niños y niñas investigados.

**Materiales y métodos:** la muestra fue de 15 sujetos motivo de estudio, que constituyen el 100 % de la población de practicantes de Danza en las edades comprendidas de 11-13 años de la Unidad Educativa Juan Emilio Murillo Landín Guayaquil, República del Ecuador.





**Resultados:** como resultado aplicar la prueba de normalidad Shapiro Will a los datos de cada una de las tres pruebas (movimientos de torso, tiempo durante las caídas y el rollito) durante el pretest y postest, se pudo comprobar que en las tres pruebas después de aplicado el conjunto de ejercicios, existió una disminución significativa de errores en el postest, con respecto al postest.

**Conclusiones:** los resultados de la prueba de rangos con signos de Wilcoxon permitieron corroborar diferencias significativas en las pre pruebas y pospruebas 1,4 y 5, provocadas por la aplicación de la propuesta alcanzando un resultado en los tres casos de P-valor  $0.02 < 0.05$ . Este resultado corrobora la eficacia de la propuesta aplicada a la práctica.

**Palabras clave:** actividades lúdicas, danzas folclóricas, ritmo.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** Dancing at early ages helps children develop body control, improve coordination, balance, reflexes, and spatial control, while developing psychomotricity, harmony, and focus.

**Aim:** To determine the exercise system applied to improve dance movements in the group of children selected for this study.

**Materials and methods:** The sample included 15 subjects, 100% of the dance students between 11 and 13 years of age, at the Juan Emilio Murillo, Landin Educational Facility, in Guayaquil, Ecuador.

**Results:** The data from the three tests (torso movements, falling time, and the roll) were analyzed through the Shapiro Will. The pre-test and post-test showed that after the three tests to the set of exercises, there was a significant reduction of errors in the pre-test, compared to the post-test.

**Conclusions:** The results of the Wilcoxon rank test were used to corroborate the significant differences between pre-tests and post-tests 1.4 and 5, caused by the implementation of the proposal ( $P 0.02 < 0.05$ ). This result confirms the efficacy of the proposal implemented.

**Keywords:** ludic activities, folk dance, rhythm

---

## RESUMO

**Introdução:** dançar desde cedo ajuda as crianças a desenvolver o controle do seu corpo, melhorar a coordenação, o equilíbrio, os reflexos e o controle espacial, ao mesmo tempo em que desenvolve habilidades motoras, harmonia e concentração.

**Objetivo:** determinar a eficácia do sistema de exercícios aplicado para melhorar os movimentos de dança nos meninos e meninas investigados.





**Materiais e métodos:** a amostra foi composta por 15 sujeitos do estudo, que constituem 100 % da população de praticantes de Dança de 11 a 13 anos da Unidade Educacional Juan Emilio Murillo Landín, Guayaquil, República do Equador.

**Resultados:** como resultado da aplicação do teste de normalidade de Shapiro Will aos dados de cada um dos três testes (movimentos do tronco, tempo durante as quedas e o rolamento) durante o pré e pós-teste, verificou-se que nos três testes após aplicado o conjunto de exercícios, houve uma diminuição significativa dos erros no pós-teste, em relação ao pós-teste.

**Conclusões:** os resultados do teste de postos sinalizados de Wilcoxon permitiram corroborar diferenças significativas nos pré-testes e pós-testes 1,4 e 5, ocasionadas pela aplicação da proposta, chegando a um resultado nos três casos de P-valor  $0,02 < 0,05$ . Esse resultado corrobora a efetividade da proposta aplicada à prática.

**Palavras-chave:** atividades recreativas, danças folclóricas, ritmo.

---

## INTRODUCCIÓN

“El arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominado y guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación el acto o acción que los movimientos desatan” (Dallal, 2007, p.20). Esto se entiende como la movilización del cuerpo que logra controlar conscientemente la acción y el espacio, construyendo significados que los movimientos expresan. Y complementariamente la danza puede no estar vinculada o si estar conectada con el tiempo, o sea, la musicalidad que muchos ocupan en sus danzas folclórica.

La danza de forma internacional y a nivel cultural es representada o reconocida por la UNESCO, siendo esta la máxima entidad de dicha disciplina conformada por 165 miembros representados en gobiernos buscando fines culturales para la paz. A partir de 1982 estableció el día internacional de la danza celebrado cada 29 de abril, buscando atraer la atención tanto dancística como artística, del mismo modo busca reunir a todos aquellos que hacen la danza grande como medio de expresión, sin importar las diversas barreras que afronta la actualidad en los diferentes escenarios del mundo, se busca una personalidad reconocida por el arte cada año redactando un mensaje mundial. Con esto la creación del comité internacional de la danza, siendo su primer dirigente el Maestro Jean Georges Noverre, innovador, investigador de artes y creador del Ballet moderno. Las compañías y escuela de danza llevan a cabo actividades dirigidas al público para hacer de la danza un medio para la paz, es así como la danza es tan importante para la educación y el mundo.

La danza a nivel deportivo es representada como “baile deportivo” siendo avalada por el comité olímpico internacional (COI) y la Federación de Baile deportivo





(WDSF) el 4 de septiembre de 1997 como deporte, la WDSF en la actualidad está trabajando para que ésta, así como es reconocida ahora como un deporte, también se encuentre entre el programa olímpico.

La danza folclórica forma parte del patrimonio cultural de una sociedad, que se ha desarrollado, a través de los tiempos, la misma lleva implícito los gustos, ideas, creencias y costumbres del pueblo al que se pertenece. Según William J. Thoms (Buitrón, 1977) divide la palabra en dos: Folk es el sujeto, y representa al pueblo en el quehacer cultural, destacando su creatividad vital. Lore es el atributo de ese sujeto, manifiesta cualidades culturales, a título de saber o sabiduría. Folk es el agente de la cultura tradicional del pueblo y, en ese sentido, no puede faltar en ningún grupo humano por más incipiente que sea su desarrollo espiritual y material y Lore es el fruto de la obra realizada por el agente. Por lo tanto, consideramos que el folklore es folclor o folklora, es el cuerpo expresivo de la cultura compartida por un grupo particular de personas; abarca las tradiciones comunes a esa cultura, subcultura o grupo.

Los cambios entre las danzas folclóricas de distintos países o regiones de una nación "tienen su base en las diferencias de condiciones climáticas, geográficas y económicas" (Ossona, 1984, p.70). Para Costales la danza folclórica "corresponde a la vitalidad, a la juventud, al deseo de comunicación entre los miembros de una comunidad" (Costales, 1995, p. 48-73). El escritor guayaquileño Guido Garay (Chávez, 1995) menciona que el baile o la danza folclórica son parte del folclore social en donde la música, los pasos y figuras son un legado de los antepasados. Y otros autores como: Campóo Schelotto, Diana (2017) Arantes, Paulo y Schwartz, Roberto (2016) Dallal, A. (2020). Manifiestan su criterio relacionado con la danza: consideran que la misma es el desplazamiento efectuado en el espacio por una o todas las partes del cuerpo del bailarín, diseñando una forma, impulsado por una energía propia, con un ritmo determinado, durante un tiempo de mayor o menor duración. El uso predominante de uno u otro de los elementos del movimiento (ritmo, espacio, tiempo, forma y energía) no es siempre parejo. En algunas danzas predomina el ritmo, en otras el uso del espacio, etc. De acuerdo al carácter de ésta se acentuará el uso de uno u otro elemento.

La fiesta popular tradicional del Ecuador es el medio de expresión folclórica cultural reflejando el despliega del mestizaje con toda su riqueza estética, sus variados orígenes, sus contradicciones e incoherencias, pero también con su lógica de base, con su cosmovisión y aquella inmensa capacidad de adaptación y de asimilación de lo diverso, aquí confluyen varias culturas que se manifiestan a través de la música, la danza, la comida, las artesanías y la indumentaria, que ya traen en sí las huellas de otros mestizajes.





Diferentes autores expresan sus criterios sobre temática relacionada con la Danza citando a Castañer (2002) & Brunnhuber (1989), Rivera, Ruiz & Ortiz (2017); Rubio, M. (2015). Cortijo, Antonio (2016), Barifouse, Rafael. (2017), Galli, C. (2018), tema del cual se desprenden elementos indispensables tales como el tiempo, espacio y expresión corporal, del mismo modo se encuentran distintas clasificaciones: en función de los objetivos o finalidades que cumple Danza académica (clásica), Danza escénico, Danza místico, Danza creativo-educativo y Danza terapéutico; en función de las tendencias y formas de hacer la danza.

Cuando nos referimos a la danza folclórica, estamos hablando de una forma tradicional de expresión y comunicación existente desde las labores de la humanidad; se entiende como el arte de expresarse a través de movimientos continuos dando un ritmo sistemático a nuestro cuerpo , donde se muestra la belleza y estética en cada desplazamientos, donde interviene el ritmo, con o sin sonidos, como disciplina artística trasmite una idea y sentimientos, a través de sus movimientos, donde predomina la técnica física, pasando al plano de la interpretación, desde un sistema físico, psicológico y límbico, describiendo así la unión de todo el cuerpo en su accionar práctico.

Por tal motivo, se considera que la danza folclórica constituye un fenómeno donde se aprecian una variedad de expresiones e interpretaciones las que dependerán de la diversidad y heterogeneidad social, étnica y lingüística de los pueblos y sociedades que la celebran. Por tanto, el Ecuador al ser un país pluricultural, multiétnico acoge en su calendario de festividades a varias fiestas ecuatorianas. Se entiende que basado en estas ideas generales de estos autores, es necesario describir, que la danza folclórica contiene un uso adecuado del tiempo y el espacio, que se sujeta a un ritmo y al uso de la energía del cuerpo. Por ello, los bailarines asumen las propiedades del espacio, así como las dimensionales y como estos afectan al sentido del movimiento.

El trabajo en el suelo es muy importante, debido a que la energía del movimiento precisamente sale desde allí, donde se baila en un espacio con todo el cuerpo (no solo pies). Luego de que el practicante de la danza folclórica logra controlar su cuerpo a través del espacio, estará en condiciones de utilizar otros recursos o herramientas para abordar otros aprendizajes significativos posteriores.

La danza folclórica corresponde a una de las maneras de comunicación artística más actual, por la diversidad de su técnica y orientación coreográfica, como expresan en sus investigaciones y estudios varios autores como son: Granero Segovia, V. (2017). Opuntia Brava. Lluch, Á. C.-P. (2011). Lorey, N. (2018). Muzo Guachamín, L. V. (2017). Ortiz, J. (2021). Peralta Jara, H. H. (2020). Pérez, M. (2020). Samaniego Catute, B. A., & Quiteño Molleturo, J. L. (2018). Santana Díaz,





L. K. (2019). Sernaqué Algarate, M. K. (2020). Ellos consideran que lo folclórico representa ese "genio único y particular" del pueblo, pasando a ser un reflejo de la cultura que va alimentándose de todo lo que hace el pueblo, con total libertad de expresión a través de sus aportes que están dirigidos a la interpretación, formas gestuales, técnicas, coreografías y escenografías, sintetizan los aspectos básicos de la danza fundamentándolos en la implicación y relación a diversos niveles, la utilización del espacio, la música y el acompañamiento sonoro, nivel de técnica y la relación establecida con el público, otro tanto, expresan sobre la importancia en cuanto al tiempo y el ritmo donde se tienen en cuenta las pulsaciones (batimientos regulares con la misma intensidad), la acentuación (aumento de la intensidad en determinado batimiento), la duración (tiempo de un sonido), ritmo (orden del movimiento), compás (cada una de las partes de igual duración de una obra musical), todo este proceso se relaciona con la interacción con el medio que le rodea y en consonancia con una estructura rítmica y enérgica o lo que se conoce como la dinámica, las relaciones y la composición coreográfica, garantizando así, la fluidez del trabajo que se consigue tanto con uno mismo como con el grupo por una parte, y el procedimiento y resultado final obtenido de todo el trabajo tanto en conjunto como de manera individual por otra parte.

El ritmo constituye un aspecto necesario y determinante en los bailarines, teniendo en cuenta que se pone de manifiesto el equilibrio del tiempo con diversos sonidos, movimientos, fenómenos o actos repetitivos con frecuencia, donde consideramos la frecuencia de las olas, frecuencia cardíaca y respiratoria; este ritmo está dado por la organización temporal de distintas secuencias de movimiento. Por ello, todo ritmo está compuesto de pulsaciones como componente más simple de las estructuras temporales; existiendo pulsaciones con mayor intensidad a las cuales se les denominan acentos, por lo que consideramos que el ritmo es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia.

Según Arce, A., *et al.* (2018), el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. (p.32) Por tal motivo, se entiende que el ritmo constituye la capacidad de alcanzar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Principalmente es la capacidad de recibir un ritmo dado "externamente" por un acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento"





El objetivo de la investigación consiste en determinar la efectividad del sistema de ejercicios aplicado para mejorar los movimientos de la danza en los niños y niñas en las edades comprendidas de 11-13 años de la Unidad Educativa Juan Emilio Murillo Landin Guayaquil, República del Ecuador

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación que se aplica, tiene un enfoque de tipo experimental en su modalidad de pre-experimento pedagógico, el que pudo corroborar efectividad de la propuesta del sistema de ejercicios, para mejorar la capacidad del ritmo de las danzas folclóricas ecuatorianas, aplicado en 15 sujetos motivo de estudio, que constituyen el 100 % de la población de practicantes de danza en las edades comprendidas de 11-13 años de la Unidad Educativa Juan Emilio Murillo Landín Guayaquil, República del Ecuador.

Para corroborar la hipótesis de la investigación se aplicó la prueba de normalidad Shapiro Will, la que arrojó que los datos no provienen de una distribución normal ( $p < 0.05$ ). Por tanto, se aplicó la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para muestras relacionadas a las pruebas 1, 2 y 3 durante la pre y posprueba.

### **Test #1. Movimientos de torso en contracción en 30 segundos**

- Se realiza una contracción hacia afuera y otra hacia adentro como si recibiéramos un golpe en el abdomen, manteniendo rodillas semiflexionadas, las piernas estarán al nivel de los hombros, entra en juego el pecho, los brazos y manos, la pelvis y el abdomen, los brazos y manos se mueven con las palmas de las manos hacia arriba o como si empujáramos algo. Por cada pie hay un doble movimiento separándolo del suelo hacia arriba.

### **Test #2. Caídas (al suelo) y levantadas en 30 segundos**

- Nos colocamos parados con un pie adelante y otro atrás, el trasero baja la rodilla con el empeine y cuando llegamos al suelo el brazo derecho y la mano siempre desde el suelo pasan por delante de la cara y hacemos caída del cuerpo, luego las piernas se cruzan una con la otra y rotamos el cuerpo y pasamos al otro lado, colocamos la mano en el suelo de apoyo la pierna la acercamos a la mano y subimos de nuevo. Realizamos la mayor repetición en 30 segundos.

### **Test #3. El rollito, 30 segundos**

- El test consiste en partir desde la posición de acostado boca arriba con los brazos laterales y las piernas al nivel de los hombros, realizar pase de la mano y pierna derecha por encima del cuerpo, al mismo tiempo giramos





hacia el lado izquierdo y recogemos las piernas rápidamente hasta llegar a realizar una bolita del cuerpo. Mayor cantidad de veces en 30 segundos.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este estudio, se tuvo en cuenta varias teorías y trabajos prácticos sobre el tema de la danza folclórica y el ejercicios físico, aunque no existe mucha bibliografías relacionadas con este tema, e incluso la autora de este artículo, ha generado varios ejercicios para mejorar la capacidad del ritmo, que facilitaron el proceso de aplicación en los niños participantes en la investigación, con el objetivo de mejorar la coordinación y el ritmo en los movimientos de la danza folclórica, a través de las clases de educación física o en las actividades extracurriculares durante sus ensayos.

Las actividades planificadas en el sistema de ejercicios físicos para mejorar la preparación de los estudiantes practicantes de danza folclórica, se realizaron en el horario de la tarde, preferiblemente como actividad extracurricular, a partir de las 14H30 a 16H00 p.m. con la frecuencia de cinco veces por semana (lunes, a viernes). En total, se realizaron un sistema de ejercidos de diez actividades que incluía el calentamiento y los ejercicios. lo cual garantiza un aprendizaje significativo en los infantes practicantes de esta actividad extracurricular (Tabla 1).

### Test técnico para la danza folclórica. Variaciones avanzadas para ejecutar danza folclórica

**Tabla 1.** - Test de Danza folclórico físico técnico

Pretest Actividad	f	Errores técnico	%	Postest. actividad	f	errores	%
<b>Test No.1. Movimientos de torso en contracción en 30 segundos</b>	13	24	3.12	Test #1. Movimientos de torso en contracción en 30 segundos	13	7	0.91
<b>Test No.2. Caídas (al suelo) y levantadas en 30 segundos</b>	13	26	3.38	Test #2. Caídas (al suelo) y levantadas en 30 segundos	13	9	1.17
<b>Test No.3. El rollito, 30 segundos</b>	13	24	3.12	Test #3. El rollito, 30 segundos	13	9	1.17

Los resultados de la tabla 1 muestran que, en los pretest aplicados a los chicos participantes en la investigación con respecto a la aplicación de cada test en 30 segundos, para medir el nivel técnico que tienen sobre los mismos, demostraron ser bajo con respecto al postest luego de aplicada la propuesta alternativa de ejercicios físicos para mejorar la danza folclórico. En el test #1, movimientos de torso en contracción realizado por los 15 practicantes, cometieron 24 errores equivalente al 3.12 %. En el test #2, caídas (al suelo) y levantadas cometieron 26 errores lo que representa el 3.38 %. En el pretest test #3, de rollito cometieron 24





errores para un 3.12 %. Sin embargo, luego de aplicada el sistema de ejercicios para la danza, en el postest, se logró que en el test #1, solo se cometieran siete errores para un 0.91 %, en el test #2, se cometieron cuatro errores para un 0.30 % y el test #3, se cometieron cuatro errores para un 10.30 %, lo que demuestra la afectividad y eficacia de la propuesta de ejercicios para mejorar la preparación física en la danza folclórica (Tabla 2).

**Tabla 2.** - Errores cometidos por pruebas por estudiantes

DEPORTISTA S	TEST1	TEST2	TEST3	TEST1	TEST2	TEST3
	PREPRUEB	PREPRUEB	PREPRUEB	POSPRUEB	POSPRUEB	POSPRUEB
	A	A	A	A	A	A
1	1	2	1	0	0	0
2	2	4	3	1	0	0
3	2	1	1	1	0	0
4	2	2	3	1	0	0
5	2	1	1	0	0	0
6	2	1	1	0	0	0
7	1	1	1	0	1	0
8	1	4	3	1	0	1
9	2	1	1	0	1	0
10	1	1	1	0	0	0
11	3	2	4	1	1	1
12	2	3	2	1	1	1
13	3	3	1	1	0	1

Para dar cumplimiento a la prueba de hipótesis declarada en la investigación a las variables estudiadas durante el pretest y postest, se procedió a aplicar la prueba de normalidad Shapiro Will a los datos de cada una de las tres pruebas (movimientos de torso, tiempo durante las caídas y el rollito) durante el pretest y postest. Los resultados se obtendrán para corroborar las siguientes hipótesis:

- Ho: Si P- valor >  $\alpha=0.05$  existe una distribución normal de los datos.
- Hi: Si P- valor <  $\alpha=0.05$  No existe una distribución normal de los datos.

**Tabla 3.** - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov - Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Movimientos de torso	.281	13	.006	.811	13	.009
Movimientos de torso POSTEST	.352	13	.000	.646	13	.000
Caídas (al suelo) y levantadas	.268	13	.011	.807	13	.008
El rollito, PRESTET	.375	13	.000	.719	13	.001
Caídas (al suelo) y levantadas POSTEST	.431	13	.000	.592	13	.000
El rollito, POSTEST	.431	13	.000	.592	13	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors





Como resultado se rechaza la Hipótesis nula  $H_0$  y se confirma la Hipótesis alternativa  $H_1$ , asumiendo que los datos no tienen una distribución normal al tener como resultado que solo durante el pretest en el test 1  $P\text{-valor} = 0.09 > \alpha = 0.05$  y test 4 Caídas al suelo y levantadas durante el pretest  $P\text{-valor} = 0.08 > \alpha = 0.05$ , tienen una distribución normal. El resto de las pruebas tienen una distribución no normal de los datos pues  $P\text{-valor} = 0.00$  y  $0.01 \leq \alpha = 0.05$ , por lo que no se puede aplicar la prueba paramétrica T de student y en su defecto se aplicará la prueba de rangos con signos de Wilcoxon (Tabla 3).

La aplicación de la prueba de rangos con signos del Wilcoxon se aplicará para corroborar las siguientes hipótesis en cada una de las pruebas relacionadas durante el pretest y postest:

- $H_0$ : Si  $P\text{-valor} \geq \alpha=0.05$  No existe una diferencia significativa entre las pruebas en el pretest y postest.
- $H_1$ : Si  $P\text{-valor} < \alpha=0.05$  Existe una diferencia significativa entre las pruebas en el pretest y postest.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon a las tes 1, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados (Tabla 4).

**Tabla 4.-** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Movimientos de torso PRETST-POSTEST
Z	-3.153 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La prueba de rangos con signos de Wilcoxon arrojó como resultado que  $P\text{-valor} = 0.02 < 0.05$  entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores cometidos por los deportistas en la primera prueba de Movimientos de torso y la segunda prueba después de aplicada la propuesta, con una disminución significativa de la cantidad de errores en la posprueba.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon al test 4, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados (Tabla 5).





**Tabla 5.-** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Caídas (al suelo) y levantadas PRETST Y POSTEST -
Z	-3.108 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La prueba de rangos con signos de Wilcoxon arrojó como resultado que P-valor  $0.02 < 0.05$  entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores cometidos por los deportistas en la primera prueba de Caídas y levantadas y la segunda prueba después de aplicada la propuesta, con una disminución significativa de la cantidad de errores en la posprueba.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon al test 5, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados (Tabla 6).

**Tabla 6. -** Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	El rollito, POSTEST - El rollito,PRESTET
Z	-3.025 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La prueba de rangos con signos de Wilcoxon arrojó como resultado que P-valor  $0.02 < 0.05$  entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores cometidos por los deportistas en la primera prueba del Rollito y la segunda prueba después de aplicada la propuesta, con una disminución significativa de la cantidad de errores en la posprueba.

Los resultados de la prueba de rangos con signos de Wilcoxon permitieron corroborar diferencias significativas en las prepruebas y pospruebas 1,4 y 5, provocadas por la aplicación de la propuesta alcanzando un resultado en los tres





casos de P-valor  $0.02 < 0.05$ . Este resultado corrobora la eficacia de la propuesta aplicada a la práctica.

## CONCLUSIONES

Se concluye que la propuesta del "Sistema de ejercicios, para mejorar la capacidad del ritmo de las danzas folclóricas ecuatorianas, alcanzo un resultado significativo en los tres casos de P-valor  $0.02 < 0.05$ . Este resultado corrobora la eficacia de la propuesta aplicada a la práctica danzaría, además al aplicar la prueba de normalidad Shapiro Will a los datos de cada una de las tres pruebas (movimientos de torso, tiempo durante las caídas y el rollito) durante el pretest y postest, se pudo comprobar que en las tres pruebas después de aplicado el conjunto de ejercicios, existió una disminución significativa de errores en el postest, con respecto al postest.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arantes, Paulo y Schwartz, Roberto (2016) (Eds). Cidades rebeldes. Passe Livre e as manifestações que tomaram as ruas do Brasil. Editorial Boitempo-Carta Maior-Tinta Vermelha. <https://blogdaboitempo.com.br/2013/08/06/lancamento-boitempo-cidadesrebeldes>
- Arce, A., Campos, O., Gómez, C., González, C. (2018). Mov360°. Práctica en el cuerpo y teoría para la danza contemporánea desde el territorio sudamericano. Santiago de Chile: Proyecto financiado por FONDART, Convocatoria 2019. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/5872/TDAN%20192.pdf?sequence=1>
- Barifouse, Rafael. (2017) "Criadores da `dança do impeachment' rebatem críticas: `Música une pessoas no combate a comunismo e corrupção". BBC. Publicado en Marzo de 2016 [https://www.academia.edu/39613781/De\\_la\\_politizaci%C3%B3n\\_de\\_la\\_danza\\_a\\_la\\_dancificaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/39613781/De_la_politizaci%C3%B3n_de_la_danza_a_la_dancificaci%C3%B3n)
- Campó Schelotto, Diana (2017) «The Pavana in the Choregraphie figurativa, y demostrativa del Arte de Danzar, en la forma Española by Nicolás Rodrigo Noveli (Madrid, 1708): its contextualization and comparative study with the Spanish sources of the 17 th and 18 th centuries». HDS Historical Dance. 4(3). <https://bibliografiadanzaespanyola.wordpress.com/2017/07/01>
- Castañer Balcells, M. (2002). Expresión corporal y danza. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Cortijo, Antonio (2016) «Fiesta y teatro: la danza y el baile en la anónima Comedia de la invención de la sortija (Monforte de Lemos, 1594)» RILCE: Revista de





- filología hispánica, ISSN 0213-2370, 32 (3), 2016 pp. 680-701. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/43520?locale=es> Costales
- Costales Samaniego, Alfredo. (1996). El Quishuar o árbol de Dios. Quito: IADAP. 195 p <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/112677-opac>
- Dallal, A. (2020). Los elementos de la danza (Vol. 1). Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, Ed. Mexico, Mexico: UNAM. Esparza Ros, F. 5 de enero de 2020). <https://www.topdoctors.es/diccionariomedico>. <http://www.libros.unam.mx/los-elementos-de-la-danza-9789703251346libro.html>
- Granero Segovia, V. (2017). Lesiones en la Danza. Universidad Miguel Hernández, Alicante-España. <http://193.147.134.18/bitstream/11000/3889/1>
- Intriago, R. V. (2019). Danza folklórica tradicional y su incidencia en el desarrollo del turismo cultural de la provincia Los Ríos. 11. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32548/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n%20Final>
- Muzo Guachamín, L. V. (2017). Influencia de la Danza Ecuatoriana en el desarrollo de la Identidad Cultural. Universidad Central del Ecuador, Quito. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12482>
- Opuntia Brava. Lluch, Á. C.-P. (2011). Historia de la danza contemporánea en España. Arte y movimiento: revista interdisciplinar del Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal (4), 17-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5638762>
- Ortiz, J. (2021). Los 10 bailes tradicionales del Ecuador más populares. Lifer.com. <https://www.lifer.com/bailes-tradicionalesecuador/>
- Ossonna, P. (1976). La educación por la danza : enfoque metodológico. Buenos Aires: Paidós. [https://books.google.com.cu/books/about/La\\_educaci%C3%B3n\\_por\\_la\\_danza\\_enfoque\\_metod.html?id=WKNnPwAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/La_educaci%C3%B3n_por_la_danza_enfoque_metod.html?id=WKNnPwAACAAJ&redir_esc=y)
- Peralta Jara, H. H. (2020). La danza tradicional ecuatoriana y el desarrollo del dominio escénico en estudiantes de octavo año de básica de la Unidad Educativa "Pedro Vicente Maldonado", Riobamba, Período 2019-2020. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7208>
- Pérez, M. (2020). Definición de Danza. Concepto Definición. <http://conceptodefinicion.de/danza/>
- Rubio, M. (2015). Fotografías de la danza contemporánea independiente, Santiago de Chile, 1973-1989. Santiago de Chile: Ediciones Metales Pesados. [https://issuu.com/fotodanzachile/docs/fotografias\\_de\\_la\\_danza\\_contemporanea\\_582b5c33e943e6/13](https://issuu.com/fotodanzachile/docs/fotografias_de_la_danza_contemporanea_582b5c33e943e6/13)
- Santana Díaz, L. K. de la C. S., García, L. R. A., & Torreira, Ms. E. A. M. (2019). Un recorrido por la Danza. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 10-15. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/187>





---

Sernaqué Algarate, M. K. (2020). Preparación física y lesiones musculo - esqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47943>

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

