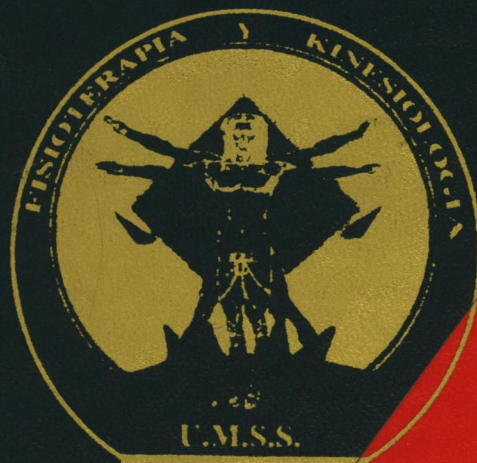




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA "DR. AURELIO MELEAN"  
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



PROPUESTA DE UN PLAN DE PREPARACIÓN KINÉSICA DE TIPO PREVENTIVO, A PARTIR DEL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN DE ALTERACIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS, LAS DEMANDAS DE CAPACIDADES FÍSICAS Y EL TIPO DE ENTRENAMIENTO EN DANZARINES DE JAZZ, JÓVENES Y ADULTOS, DE LA ACADEMIA "ARTE EN MOVIMIENTO", EN LA GESTIÓN I/2016

Tesis de grado optar  
título de licenciatura en  
Fisioterapia y Kinesiología

**Autora:** Valeria Drina Quiroz Ayaviri

**Tutor de fondo:** Mgr. Eduardo Jimmy Jiménez Tordoya

**Tutor de forma:** Mgr. Eduardo Jimmy Jiménez Tordoya

Cochabamba - Bolivia  
2016



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA "DR. AURELIO MELEAN"  
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROPUESTA DE UN PLAN DE PREPARACIÓN KINÉSICA DE TIPO  
PREVENTIVO, A PARTIR DEL ANÁLISIS DE LA RELACIÓN DE  
ALTERACIONES MÚSCULO – ESQUELÉTICAS, LAS DEMANDAS DE  
CAPACIDADES FÍSICAS Y EL TIPO DE ENTRENAMIENTO EN DANZARINES  
DE JAZZ, JÓVENES Y ADULTOS, DE LA ACADEMIA "ARTE EN  
MOVIMIENTO", EN LA GESTIÓN I / 2016**

**Tesis de grado para optar  
título de licenciatura en  
Fisioterapia y Kinesiología**

**Autora:** Valeria Drina Quiroz Ayaviri

**Tutor de fondo:** Mgr. Eduardo Jimmy Jiménez Tordoya

**Tutor de forma:** Mgr. Eduardo Jimmy Jiménez Tordoya

**Cochabamba – Bolivia**

**2016**

# ÍNDICE

## CAPÍTULO I

|  |   |
|--|---|
| 1. ANTECEDENTES .....                                | 1 |
| 1.2. IDENTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA ..... | 3 |
| 1.3. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA .....                | 3 |
| 1.4. OBJETIVOS .....                                 | 4 |
| 1.4.1. Objetivo General.....                         | 4 |
| 1.4.2. Objetivos Específicos .....                   | 4 |
| 1.5. JUSTIFICACIÓN.....                              | 4 |

## CAPÍTULO II

|   |    |
|---|----|
| 2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....            | 6  |
| 2.1.1. Kinesioterapia.....                    | 6  |
| 2.1.1.1. Definición .....                     | 6  |
| 2.1.1.2. Clasificación.....                   | 6  |
| 2.1.1.3. Kinesioterapia pasiva.....           | 7  |
| 2.1.1.4. Kinesioterapia activa.....           | 8  |
| 2.1.1.5. Kinesioterapia activa asistida.....  | 9  |
| 2.1.1.6. Kinesioterapia activa libre.....     | 9  |
| 2.1.1.7. Kinesioterapia activa resistida..... | 10 |
| 2.1.2. Danza.....                             | 10 |
| 2.1.2.1. Definición.....                      | 10 |
| 2.1.3. Danzarín.....                          | 11 |
| 2.1.3.1. Definición.....                      | 11 |
| 2.1.3.2. Aptitudes del danzarín.....          | 11 |
| A. Flexibilidad.....                          | 13 |
| a) Definición.....                            | 13 |
| c) Relación con el bailarín.....              | 14 |
| B. Resistencia cardiaca.....                  | 14 |
| a) Definición.....                            | 14 |
| b) Valores de la frecuencia cardiaca.....     | 15 |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Índice de masa corporal .....  | 16        |
| a) Definición.....  | 16        |
| D. Fuerza .....   | 17        |
| a) Definición.....  | 17        |
| b) Importancia de la fuerza .....   | 17        |
| E. Coordinación.....  | 18        |
| a) Definición.....  | 18        |
| b) Clasificación de coordinación .....                                      | 18        |
| c) Importancia de la coordinación .....                                     | 18        |
| F. Equilibrio.....  | 19        |
| a) Definición.....  | 19        |
| b) Clasificación de equilibrio .....  | 19        |
| G. Velocidad de reacción.....   | 19        |
| a) Definición.....  | 19        |
| 2.1.4. Actividad Física .....   | 20        |
| 2.1.4.1. Definición .....   | 20        |
| 2.1.4.2. Actividad física y salud .....                                     | 21        |
| 2.1.4.3. Entrenamiento.....   | 21        |
| 2.1.4.4. Calentamiento.....   | 22        |
| 2.1.5. Lesiones músculo - esqueléticas en danzarines.....                   | 25        |
| <b>2.2. MARCO CONTEXTUAL .....</b>  | <b>30</b> |
| 2.2.1. Academia de Baile Arte en Movimiento .....                           | 30        |
| 2.2.2.1. Características de la Academia de Baile “Arte en Movimiento” ..... | 30        |
| 2.2.2.2. Recursos Humanos .....   | 30        |
| 2.2.2.3. Población .....  | 31        |
| 2.2.2.4. Ubicación.....   | 31        |
| 2.2.2.5. Infraestructura.....   | 31        |
| <br><b>CAPÍTULO III</b>   |           |
| <b>3.1. ENFOQUE .....</b>   | <b>32</b> |
| <b>3.2. TIPO .....</b>  | <b>32</b> |
| <b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>                                       | <b>32</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3.1. Sujeto de estudio.....                                    | 32        |
| 3.3.2. Población.....  | 32        |
| 3.3.3. Muestra.....  | 32        |
| <b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.....</b>                     | <b>33</b> |
| <b>3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b> | <b>33</b> |
| 3.5.1. Técnica de recolección de datos.....                      | 34        |
| 3.5.2. Ficha de evaluación kinésica.....                         | 35        |
| 3.5.2.1. Flexitest.....  | 35        |
| 3.5.2.2. Prueba del escalón de Harvard.....                      | 36        |
| 3.5.2.3. Índice de masa corporal (IMC).....                      | 38        |
| 3.5.2.4. Evaluación de la coordinación.....                      | 39        |
| 3.5.2.5. Test de velocidad de reacción.....                      | 39        |
| 3.5.2.6. Test de Romberg.....                                    | 39        |
| 3.5.2.7. Test de Daniel's.....                                   | 40        |
| <b>3.6. PROCESAMIENTO DE DATOS.....</b>                          | <b>40</b> |
| <b>3.7. PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>               | <b>41</b> |

## **CAPÍTULO IV**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4.1. INTRODUCCIÓN.....</b>                                     | <b>42</b> |
| <b>4.2. DATOS GENERALES.....</b>                                  | <b>42</b> |
| 4.2.1. Población de danzarine,s según sexo.....                   | 42        |
| 4.2.2. Población de danzarines, según la edad.....                | 43        |
| <b>4.3. DATOS DE LA EVALUACIÓN KINESIOLÓGICA.....</b>             | <b>44</b> |
| 4.3.1. Posición en decúbito variantes prono, supino, lateral..... | 44        |
| 4.3.1.1. Flexibilidad a la extensión de tronco (X).....           | 44        |
| 4.3.1.2. Flexibilidad a la flexión lateral de tronco (XI).....    | 45        |
| 4.3.1.3. Flexibilidad a la extensión de cadera (VI).....          | 46        |
| 4.3.1.4. Flexibilidad a la flexión de rodilla (III).....          | 47        |
| 4.3.1.5. Flexibilidad a la abducción de cadera (VIII).....        | 48        |
| 4.3.1.6. Flexibilidad a la flexión de cadera (V).....             | 49        |
| 4.3.1.7. Flexibilidad a la plantiflexión (II).....                | 50        |
| 4.3.1.8. Flexibilidad a la dorsiflexión (I).....                  | 51        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.3.2. Posición de sentado .....  | 52        |
| 4.3.2.1. Flexibilidad a la flexión de tronco (IX) .....                                     | 52        |
| 4.3.2.2. Flexibilidad a la aducción de cadera (VII) .....                                   | 53        |
| 4.3.3. Posición bipedestación .....   | 54        |
| 4.3.3.1 Flexibilidad a la extensión de rodilla (IV).....                                    | 54        |
| 4.3.4. Coordinación .....   | 55        |
| 4.3.5. Velocidad de reacción .....  | 56        |
| 4.3.6. Equilibrio.....  | 57        |
| 4.3.7. Fuerza .....   | 58        |
| 4.3.7.1. Fuerza flexores de cadera .....  | 58        |
| 4.3.7.2. Fuerza extensores de cadera .....  | 59        |
| 4.3.7.3 Fuerza abductores de cadera.....  | 60        |
| 4.3.7.4. Fuerza aductores de cadera.....  | 61        |
| 4.3.7.5. Fuerza flexores de rodilla .....   | 62        |
| 4.3.7.6. Fuerza extensores de rodilla .....   | 63        |
| 4.3.7.7 Fuerza flexores de tobillo .....  | 64        |
| 4.3.7.8. Fuerza extensores de tobillo .....   | 65        |
| 4.3.8. Resistencia cardiaca.....  | 66        |
| 4.3.9. Índice de masa corporal jóvenes y adultos .....                                      | 67        |
| <b>4.4. RESULTADOS DE LA ENCUESTA A DANZARINES JOVENES Y ADULTOS</b><br>.....               | <b>68</b> |
| 4.4.1. Dolor y molestias en miembros inferiores y tronco dorso lumbar .....                 | 68        |
| 4.4.3. Referencia de molestias .....  | 69        |
| 4.4.4. Lesiones en tejidos.....   | 70        |
| 4.4.5. Tratamiento fisioterapéutico kinesiológico .....                                     | 71        |
| 4.4.6. Evolución favorable al tratamiento.....  | 72        |
| <b>4.5. RESULTADOS DE LA ENTREVISTA AL ENTRENADOR.....</b>                                  | <b>73</b> |
| <b>4.6. RESULTADOS DE LA OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE DEL PROCESO DE CALENTAMIENTO .....</b> | <b>74</b> |
| <b>4.7. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....</b>   | <b>75</b> |
| <b>4.8. PROPUESTA DE PLAN DE PREPARACIÓN KINÉSICA.....</b>                                  | <b>79</b> |

## **CAPÍTULO V**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5. CONCLUSIONES .....</b>   | <b>87</b> |
| <b>5.1. VERIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DE LA<br/>    INVESTIGACIÓN .....</b> | <b>87</b> |
| 5.1.1. Cumplimiento del Objetivo General.....  | 87        |
| <b>5.2. CONCLUSIONES .....</b>   | <b>87</b> |
| <b>5.3. RECOMENDACIONES .....</b>  | <b>90</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>  | <b>91</b> |
| <b>ANEXO.....</b>  | <b>94</b> |