

Efectos De La Actividad Física A Través De La Danza Sobre La Capacidad Física Y Las Competencias Emocionales De Las Personas Sordas Adultas Participantes De Puestas En Escena De La Corporación ConCuerpos

Presentado

Geraldine Parra García

Énfasis Actividad física y Salud
Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Deporte
Bogotá D.C
2024

Efectos De La Actividad Física A Través De La Danza Sobre La Capacidad Física Y Las Competencias Emocionales De Las Personas Sordas Adultas Participantes De Puestas En Escena De La Corporación ConCuerpos

Presentado

Geraldine Parra García

Trabajo de grado presentado para optar por el título de Licenciada en Deporte

Asesor:

Mg. Luis Cardozo

Énfasis Actividad Física Y Salud

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Deporte

Bogotá D.C

2024

Dedicatoria

Este proyecto me lo dedico, por mi lucha constante y gran esfuerzo. También a las personas que de manera constante me acompañaron y apoyaron en el proceso educativo, siendo mi motor para avanzar paso a paso, a ellos dedico con orgullo este logro. Gracias a la Universidad Pedagógica Nacional por entender mi proceso como persona, deportista y estudiante Sorda.

Agradecimientos

Gracias a la Universidad pedagógica Nacional y a la Facultad de Educación Física por todo este tiempo; por tratar de comprender mi proceso como persona Sorda usuaria de una lengua diferente, la lengua de señas colombiana y la adquisición del conocimiento escrito a través de la segunda lengua el español escrito, para comprender los temas y teorías. Gracias a esta experiencia universitaria en la carrera de en deporte y las prácticas pedagógicas en el colegio y la corporación ConCuerpos.

Me llevo una gran experiencia para mi vida como mis primeros pasos en el rol docente como persona Sorda, seguiré esforzándome para participar activamente en la sociedad, para seguir obteniendo logros académicos y personales mejorando mi calidad de vida. Agradezco a los docentes de los espacios de fortalecimiento de español escrito como segunda lengua, fortalecimiento de lengua de señas, al énfasis de pedagogía y a los adultos mayores Sordos.

Tabla De Contenido

Capítulo I.....	1
<i>Introducción.....</i>	<i>1</i>
<i>Descripción Del Problema</i>	<i>2</i>
<i>Pregunta De Investigación</i>	<i>9</i>
<i>Justificación.....</i>	<i>9</i>
<i>Objetivos</i>	<i>12</i>
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	13
Capítulo II Marco Teórico	14
<i>Marco Referencial</i>	<i>14</i>
<i>Marco Conceptual</i>	<i>34</i>
Características de la población.....	34
Aspectos Comunicativos.....	35
Lengua De Señas Colombiana	35
Aspectos Relativos Al Estado Físico	36
Capacidad Física	37
Competencia Emocional	38
<i>Consciencia Emocional..</i>	<i>38</i>
<i>Regulación Emocional.....</i>	<i>38</i>
<i>Autonomía Emocional.....</i>	<i>39</i>
<i>Inteligencia Interpersonal.....</i>	<i>39</i>
<i>Habilidades De La Vida Y El Bienestar.</i>	<i>40</i>
<i>Marco Normativo.....</i>	<i>40</i>
<i>Enfoque Cuantitativo</i>	<i>44</i>

<i>Alcance Exploratorio</i>	44
<i>Diseño Investigación Cuasiexperimental</i>	45
<i>Población</i>	45
<i>Muestra</i>	45
<i>Criterios De Inclusión Y Exclusión</i>	46
Inclusión.....	46
Exclusión.....	47
<i>Las Fases De La Investigación</i>	48
<i>Variables</i>	49
Variable Independiente	49
Variable Dependiente.....	49
<i>Cuadro De Variable</i>	50
<i>Instrumentos / Método De Evaluación</i>	52
Planilla De Caracterización De La Muestra.....	52
<i>Método De Evaluación</i>	53
IPAQ.....	53
CDE-A35	54
<i>Material Y Equipamiento</i>	56
Valoración De Capacidades Físicas.....	56
<i>Valoración De Las Competencias Emocionales</i>	60
<i>Programa de Danza</i>	62
Fase Inicial De Las Sesiones.....	63
Actividad Central De Danza	64
Fase Final	65
<i>Plan De Entrenamiento</i>	65
Sesion:1 El otro – yo y el entorno.....	66
Sesión: 2 Mi Cotidianidad- Mis Relaciones	67

Sesión: 3 Yo puedo -Tú Puedes	68
Sesión 4 Me identifico – me reconozco	70
Sesión 5 Mi cuerpo - mi movimiento	71
Recolección De La Información	72
<i>Análisis Estadístico</i>	74
Capítulo IV Resultados	75
<i>Comparación Entre Las Variables De Condición Física Grupo IED Manuela Beltrán Y Concueros</i>	76
<i>Comparación Entre IED Manuela Beltrán Y Concueros En Las Puntuaciones Del CDE-A35</i>	80
<i>Comparación De La Condición Física Postest Entre Los Grupos IED Manuela Beltrán Y Concueros</i>	83
<i>Análisis De Resultados</i>	85
Capítulo V Discusión	88
Capítulo VI Conclusiones	90
Referencias	92
Anexos	102
<i>Anexos 1. Planeación</i>	102

Índice De Tablas

Tabla 1. <i>Elaboración propia</i>	46
Tabla 2. <i>Fases de la investigación, fuente elaboración propia</i>	48
Tabla 3. <i>Los objetivos por medio de la variable, fuente elaboración propia</i>	51
Tabla 4. <i>Características sociodemográficas de los participantes del estudio</i>	75
Tabla 5. <i>Contraste T para Muestras Independientes - Postest</i>	75
Tabla 6. <i>Contraste T para Muestras Emparejadas IED Manuela Beltrán</i>	76
Tabla 7. <i>Descriptivos IED Manuela Beltrán</i>	77
Tabla 8. <i>Contraste T para Muestras Emparejadas Grupo ConCuerpos</i>	78
Tabla 9. <i>Descriptivos Grupo ConCuerpos</i>	79
Tabla 10. <i>Contraste T para Muestras Emparejadas IED Manuela Beltrán</i>	80
Tabla 11. <i>Descriptivos IED Manuela Beltrán</i>	81
Tabla 12. <i>Contraste T para Muestras Emparejadas Grupo ConCuerpos</i>	81
Tabla 13. <i>Descriptivos Grupo ConCuerpos</i>	82
Tabla 14. <i>Contraste T para Muestras Independientes - Postest</i>	83
Tabla 15. <i>Descriptivos postest entre grupos (IED Manuela vs ConCuerpos)</i>	84

Índice De Figuras

Figura 1. Cobertura Educación población Sorda - % de la población Sorda en edad escolar (entre 5 y 6 años) Registrado en el SIMAT.....	4
Figura 2. Tendencia de publicaciones académicas sobre actividad física, deporte y danza en población Sorda (fuente: Pubmed).....	15
Figura 3. Primeras 10 instituciones que más han publicado sobre la temática de estudio.....	15
Figura 5. Autores mas sobresalientes sobre actividad física y persona Sorda.....	21
Figura 6. Variables de estudio	50
Figura 7. Planilla de registro asistencia, elaboración propia.....	53
Figura 8. Cuestionario IPAQ Elaboracion propia	54
Figura 9. Cuestionario competencia emocional.	56
Figura 10. Tests chair stand test	57
Figura 11. Test de abdominales	58
Figura 12. Test de Agilidad.....	59
Figura 13. Test sit and Reach.....	60
Figura 14. Cronograma.....	62

Lista De Abreviaturas

AF	Actividad física
CDE-A35	Validación y fiabilidad del cuestionario de desarrollo emocional en Adultos
CIDESD	Centro de Investigación en Ciencias del Deporte, Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano
DANE	Departamento Administrativo Nacional de Estadística
FENASCOL	Federación Nacional de Sordos de Colombia
GC	Grupo Control
GI	Grupo de intervención
INSOR	Instituto Nacional para Personas Sordas
IPAQ	Cuestionario Internacional de Actividad Física
LSC	Lengua de Señas Colombiana
MeSH	Medical Subject Headings
MinTIC	Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones
OMS	Organización Mundial de la Salud
SIMAT	Sistema integrado de matrícula
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNIMINUTO	Corporación Universitaria Minuto de Dios

Capítulo I

Introducción

Se han hecho investigaciones que aportan tanto a los beneficios de la actividad física como al aporte que produce la danza en las competencias emocionales es así como se ha demostrado que las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menos estrés y presentan mejor estado de ánimo (Jiménez, 2007). Así mismo, según Garrido (2013) “la práctica de actividad física o expresión corporal puede mejorar de manera significativa el estado de ánimo de las personas” (p. 8).

Las tendencias teóricas e investigativas previas han abordado propuestas y consideraciones sobre la actividad física de las personas Sordas en entornos educativos. Sin embargo, es evidente la necesidad de adoptar nuevas perspectivas y enfoques para facilitar la inclusión efectiva de las personas Sordas fuera del ámbito escolar. Esto implica mejorar la comunicación entre los miembros de la sociedad para fomentar el interés y la participación de la población Sorda en actividades físicas, independientemente de su edad. La inclusión social se convierte así en un aspecto crucial, no solo para promover la actividad física, sino también para abordar la salud mental y emocional de las personas Sordas (Giraldo Hurtado, 2020).

De otra parte, las ciencias del movimiento humano están compuesta por varios campos del conocimiento, entre estas esta la actividad física y el arte que vincula la expresión corporal, se puede ver que las investigaciones demuestran que el arte, como la danza o el teatro, unido a la actividad física como medio de expresión corporal fomenta las relaciones emocionales en las personas que disfrutan de él. En relación con esto, favorece el desarrollo de la imaginación y la capacidad de reflexión, comunicación y la creatividad (Pinós-Pey, 2018). Las artes, y en especial las artes visuales, el arte dramático, la escritura, la pintura y la danza, son terapéuticas porque nos ayudan a expresar nuestras emociones, ayudan al desarrollo personal y emocional de las

personas (Cabrera, 2015).

Se ha establecido un criterio para reconocer las condiciones bajo las cuales un evento artístico puede ser clasificado como danza, explorando diversas concepciones de arte presentes en diferentes estilos de danza (Soto, 2008). Estos criterios incluyen la presencia de movimientos expresivos, la intención artística detrás de la actuación, el dominio técnico y habilidad en el movimiento corporal, el contexto cultural en el que se desarrolla la danza, así como su presentación escénica Coterón y Sánchez (2010). Además, se analiza cómo la práctica de la danza ha sido utilizada como una herramienta para promover el bienestar, basándose en la investigación de autores en áreas como el arte, la antropología y la psicología (Cabrera, 2015), así como en constructos teóricos de emociones positivas y bienestar.

En lo que se refiere a países que han realizado investigaciones se nota un alto interés de estudios en los Estados Unidos desde el año 2013, le sigue República Checa y Holanda (Kurkova, 2020). Se observa algunas investigaciones desarrolladas con población Sorda, en niños y adolescentes Sordos en etapa escolar y realizados dentro de los establecimientos educativos. En población adulta, Marmeleira et al. (2019) en su investigación muestra que un programa creativo de danza que este enfocada a mejorar el estado físico de las personas adultos puede mejorar la concepción propia de su estado físico (autoconcepto físico).

Descripción Del Problema

Se ha determinado que la población con discapacidad auditiva en Colombia está compuesta por 48% (150.900) mujeres y 52% (163.420) hombres, siendo el grueso de la población adultos mayores, según el Censo 2018-2021 del Instituto Nacional de Sordos. Con base en su capacidad auditiva y nivel de dificultad para responder la pregunta, este grupo ha sido categorizado: “dada su condición física y mental, y sin ningún tipo de ayuda, ¿puede oír la voz o los sonidos? siendo la población de edad adulta y mayor las que en mayor proporción ha

respondido “Sí, con mucha dificultad” y, muestra porcentajes superiores al 11% para ambos sexos. Los grupos de edad con mayor porcentaje de personas que «no pueden hacerlo» son los que tienen entre 20 y 34 años y los mayores de 85 años. Esto sugiere que una parte importante de la población con esta condición está en edad de trabajar y requiere ayuda estatal., que mejore los medios de comunicación en lo que se refiere al uso de la lengua de señas colombiana, que permita a la población Sorda comunicarse asertivamente con el entorno (INSOR, 2020).

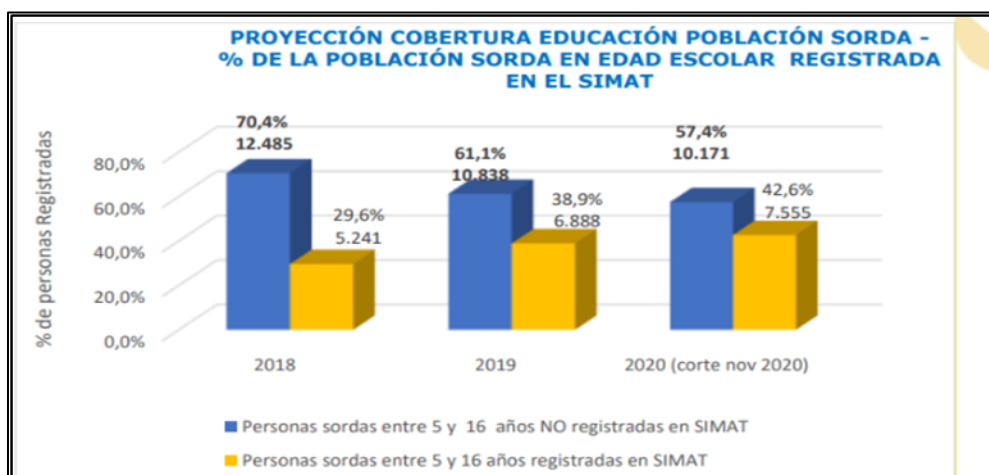
Las estadísticas no muestran que pasa con este grupo poblacional, ni a nivel laboral, ni educativo, ni social, siendo un aspecto para investigar para poder atender a la población de forma integral por parte de los entes gubernamentales.

Así mismo, las estadísticas a nivel nacional nos muestran que el porcentaje de 11% para ambos sexos de la población Sorda se encuentran con edades avanzadas (adultos mayores) y el otro porcentaje de 36%, mayoritario está entre 20 y 34 años y mayores de 85 años, conformando un grupo porcentualmente grande (INSOR, 2020).

A la luz de esta referencia se ofrecen las siguientes explicaciones sobre las personas sordas: Dado que el 69% de estas personas están afiliadas al régimen subsidiado, se podría concluir que son vulnerables o viven en la pobreza. Sólo 12.086 de las 165.830 personas inscritas están empleadas, a pesar de que el 46% de ellas están en edad de trabajar. El 86% de los inscritos, es decir, 141.858 personas, afirman no estar matriculados en ningún centro educativo, y 50.658 afirman que su deficiencia es el motivo de ello. Por último, dado que INSOR es una organización nacional que apoya la inclusión educativa, se consideró necesario proporcionar una imagen amplia de la admisión de la población sorda en el sistema educativo del país. La presente gráfica es una proyección del INSOR, con las fuentes disponibles. Estas son, CENSO 2018 (DANE) y SIMAT 2020 (MEN).

Figura 1

Cobertura Educación población Sorda - % de la población Sorda en edad escolar (entre 5 y 6 años) Registrado en el SIMAT



Fuente de INSOR

La mayoría de los niños y jóvenes sordos que deberían estar matriculados en el sistema educativo no lo están en ningún establecimiento, lo que enfatiza la existencia de importantes desafíos en términos de cobertura educativa para la población sorda. Según cifras del SIMAT a noviembre de 2020, se estima que aproximadamente el 42,6% de las personas sordas en edad escolar (entre 5 y 16 años) están matriculadas en un centro educativo (INSOR, 2020)

Es de resaltar que no hay una investigación con respecto a las personas adultas, no hay un registro que pueda determinar su ingreso a la vida escolar y mucho menos de cuál es su desarrollo a nivel de estado físico, si practican o no un deporte o hacen ejercicios físicos o no.

En el distrito capital, Bogotá, existen 2 colegios distritales que reciben población Sorda para este grupo poblacional entre los 20 y 55 años, en la jornada nocturna. Es de anotar que por

ser una jornada nocturna la educación física no es una asignatura que esté incluida en el plan de estudios y por ende no hay ninguna realización de actividad física; aunque en la ley 115 de 1994 está establecida la educación física en el plan de estudios en cada etapa de formación a nivel de preescolar, primaria, básica y media, no hay una reglamentación específica para las jornadas nocturnas (Mineducación, 1994).

Existen instituciones como FENASCOL, INSOR y otras fundaciones que lideran procesos en torno a las garantías requeridas para contar con educación bilingüe-bicultural inclusiva de calidad de acuerdo con las disposiciones legales vigentes como son la Ley 1618 de 2013, el Decreto 1421 de 2017 y la Circular 020 de 2022 emitida por el Ministerio de Educación Nacional (FENASCOL, 2023).

Sin embargo, estos procesos todavía requieren de más exigencia por parte de la comunidad Sorda en general, puesto que todavía no se llevan a cabo con total rigurosidad, por lo cual es necesario establecer más seguimiento y exigencia para que la educación sea bilingüe bicultural.

Con respecto a la caracterización se hacen las siguientes precisiones frente a la población Sorda:

- Dado que el 69% de estas personas están afiliadas al régimen subsidiado, se podría concluir que son vulnerables o viven en la pobreza.
- Sólo el 16% de los 165.830 inscritos, es decir, 12.086 personas, tienen empleo, a pesar de que el 46% de ellos están en edad de trabajar.
- De los empadronados, 141.858 personas, es decir el 86%, dicen no estar matriculados en ningún centro educativo, y 50.658 dicen que su condición de minusválidos es la causa de

ello (INSOR, 2020).

Las estadísticas nacionales no muestran el estado físico de este grupo poblacional, ni tampoco si existen parámetros que nos muestren las actividades físicas que realizan. Así mismo, no nos muestra si los parámetros de evaluación del estado físico han sido estandarizados o inclusive pensar si alguna vez han sido evaluados sus estados físicos (Glassman et al., 2021). Y establecer sus gustos y preferencias para realizar actividades físicas (Marmeleira et al., 2019).

Es evidente que, no hay un seguimiento por parte de las instituciones ya sean del estado o privadas que hagan un análisis del grupo poblacional de 20 a 55 años, que se gradúan o retiran de la vida escolar, en cuanto a su educación, sus actividades físicas, su estado de salud, ni de sus gustos y preferencias en lo que se refiere a un buen estado físico, salud mental y corporal. Los estudios revelan la importancia y efectos positivos que produce la actividad física sobre las emociones, pero poco se sabe nada al respecto con la población Sorda jóvenes y adultos de Colombia, motivo por el cual se realiza la presente investigación (Li et al., 2022; An et al., 2020).

Así mismo, se ha evidenciado por los investigadores que el baile y la danza pueden ser un aspecto abordado por la población con discapacidad auditiva como lo expone (Tranchant et al., 2017), dependiendo de la forma en la que sea orientada la percepción musical y cómo éste puede influir positivamente en el estado emocional del grupo que lo practica (Peluso & Andrade, 2005).

Según las investigaciones encontradas uno de los factores que hace la exclusión en las personas Sordas de cualquier rango de edad es la falla de la comunicación en su primera lengua, la lengua de señas colombiana (LSC) (Barbosa Monroy, 2019). Esta barrera comunicativa ha venido siendo solucionada con el servicio de interpretación, por parte de un intérprete de LSC, sin embargo, según lo evidencia el INSOR, En el estudio de la Subdirección de Gestión Educativa de INSOR de 2014, «Caracterización de los intérpretes empíricos LSC-Español», se

utilizó una encuesta en línea que arrojó una muestra de 481 participantes. Sin embargo, se estima que este número puede llegar a 600. A partir de las estimaciones del tamaño de la población sorda hasta 2019, basadas en los datos del Censo de 2005 y en la información recopilada por INSOR en 2014 para elaborar el perfil de los intérpretes, también se examina la capacidad de la cobertura actual de intérpretes del país. Aproximadamente se dispone de un intérprete para atender a 1.152 personas Sordas en el territorio nacional, y no hay LSC de Lengua de Señas Colombiana en los departamentos de Amazonas, Guainía, Guaviare, Putumayo y Vaupés.

De esto, se puede concluir que no hay suficientes intérpretes para cubrir todas las áreas en las cuales cada vez más incursionan las personas Sordas; y que decir de aquellos que están “ocultos” y no tienen participación en casi ninguna área y menos en la que es el objeto de la presente investigación la actividad física a través de la danza y los efectos emocionales que producen en su estado físico y mental.

Los estudios realizados sobre actividad física a través de la danza y educación física de las personas Sordas son relativamente recientes, no es sino a partir del 2005 y hasta la fecha que se han hecho investigaciones que permitan evidenciar los avances en la investigación de nuevas estrategias que permitan fortalecer la actividad física a través de la danza mejorando el estado emocional de las personas Sordas.

Desde el 2005 hasta 2023 es decir solo hace 18 años, y no en todos los años, se han hecho investigaciones; se podría decir que no hay un promedio de una por año, lo cual lleva a plantear la necesidad de realizar más investigación sobre la población Sorda, la actividad física a través de la danza y los cambios emocionales que estos producen.

Igualmente, es de anotar que solo hay una o dos investigaciones en idioma español con jóvenes y adultos con pérdida auditiva, casi todas están realizadas con niños y adolescentes en etapa escolar, el grupo poblacional de personas Sordas entre 20 y 55 años es un grupo que no ha

sido investigado entre otras razones porque muchos de ellos no están institucionalizados en ninguna área ya sea educativa, laboral o social.

En lo que se refiere a países que han realizado dichas investigaciones se nota una alta incidencia de estudios en los Estados Unidos desde el año 2013.; le sigue República Checa y Holanda, en Colombia no hay evidencias de investigaciones ni evaluaciones del estado de salud ni físico ni mental de las personas Sordas.

Se encuentran algunas tesis de grado en Brasil, Colombia, Perú y Costa Rica hechas en su mayoría por graduandos Sordos del área de educación física y deportes o por educadores de las mismas áreas que trabajan con población Sorda en su mayoría en instituciones educativas (Kurkova et al., 2014; Pava, 2013).

La mayoría de los objetivos de investigación existentes se centran en la población Sorda, especialmente en niños y adolescentes en edad escolar, realizados mayormente en contextos educativos. Sin embargo, esta investigación se enfoca en personas Sordas jóvenes y adultos que han finalizado su educación escolar y han participado en actividades físicas a través de la danza en un grupo dedicado a la representación teatral, donde la danza es la actividad principal (Marmeleira, et al., 2019).

Las tendencias teóricas e investigativas previas sobre la actividad física en personas Sordas se han desarrollado principalmente en instituciones educativas. Sin embargo, es esencial explorar nuevas perspectivas y enfoques para promover la inclusión de las personas Sordas fuera del ámbito escolar, garantizando su participación en igualdad de condiciones en los procesos sociales.

Así mismo, es fundamental abordar aspectos relacionados con la inclusión social, mejorando los canales de comunicación para fomentar el interés y comprensión de la actividad

física entre la población Sorda, independientemente de su edad, y su impacto en la salud mental y emocional (Giraldo, 2020).

Las investigaciones existentes indican la necesidad de adaptar las necesidades, deseos y expectativas de las personas Sordas con respecto a la actividad física mediante la danza, utilizando encuestas y cuestionarios en lengua de señas en video para superar las barreras de comunicación encontradas en estudios previos. Además, es crucial evaluar el estado físico de las personas Sordas jóvenes y adultas mediante pruebas específicas, ya que existe una escasez de estudios sobre este tema.

Del mismo modo, es importante explorar alguna escala o cuestionario de evaluación emocional para comprender el estado de ánimo de las personas Sordas que participan en actividades físicas a través de la danza.

Pregunta De Investigación

¿Un programa de actividad física a través de la danza puede generar mejoras en la capacidad física y emocional en adultos Sordos participantes de la Corporación de danza inclusiva ConCuerpos?

Justificación

La danza emerge como una herramienta crucial para la inclusión y el bienestar de la población Sorda, cuyas barreras en la comunicación oral pueden dificultar la expresión y el entendimiento. A través del movimiento corporal y la expresión facial, la danza ofrece una forma de comunicación no verbal, permitiendo que las personas Sordas se expresen y se conecten con otros de manera significativa, independientemente de su capacidad auditiva (Oliveira et al., 2015).

La práctica de la danza promueve la inclusividad al ser una actividad que puede ser disfrutada y participada por personas de todas las capacidades. Esta inclusión no solo crea un ambiente de diversidad, sino que también fomenta un sentido de comunidad donde todos pueden sentirse valorados y aceptados, aspecto que se ha evidenciado en estudios con adultos con discapacidad intelectual (Martínez-Aldao, et al., 2019) y en niños y adolescentes en el ámbito escolar (Tao et al., 2022).

Además de los beneficios físicos que proporciona, como la mejora de la salud cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio, la danza también ofrece una salida emocional para quienes la practican. La liberación de endorfinas durante la actividad puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que resulta especialmente relevante para las personas Sordas, quienes pueden enfrentar desafíos adicionales en la comunicación verbal y la expresión emocional (Kurková y Martín, 2014).

La danza no solo es un medio de ejercicio físico, sino también una forma de expresión artística y cultural. A través del movimiento, las personas Sordas pueden expresar sus emociones, pensamientos y experiencias, fomentando la autoexpresión y la creatividad (Pelc, 2002). Además, participar en la danza puede ayudar a las personas Sordas a conectarse con su patrimonio cultural y a sentirse parte de una comunidad más amplia, fortaleciendo así su sentido de identidad y pertenencia (Mauerberg y Moraes, 2013).

Existen varias razones adicionales que me motivan a realizar la presente investigación. La primera razón fundamental que me hace orientar mi investigación hacia este grupo poblacional de personas Sordas jóvenes y adultos Sordos es la ausencia de investigaciones realizadas en esta población que den un derrotero sobre propuestas metodológicas, que indiquen la accesibilidad y participación en programas de actividades físicas. Sería motivo de estudio realizar un análisis con este grupo poblacional, a nivel de estado físico, actividad física y competencias emocionales, que permita poder atender a la población de forma integral (INSOR,

2020).

La segunda razón, es poder realizar una evaluación del estado de condición física de este grupo poblacional para determinar su estado físico actual, a su vez, comparar con un grupo que no realiza ningún tipo de actividad física (Marmeleira et al., 2019). Esto para observar si se genera algún cambio que beneficie su salud. La tercera razón, es establecer cuáles son los efectos que produce la actividad física sobre las competencias emocionales en la población Sorda compuesta por jóvenes y adultos (Peluso et al., 2005).

El trabajo de la actividad física a través de la danza puede servir como herramienta para mejorar las capacidades físicas y coordinativas en población Sorda, así como estimular la práctica de diferentes actividades que forman parte de las sesiones de educación para los medios de comunicación del ejercicio físico cardiovascular. Además, funciona como una herramienta para el desarrollo emocional y el conocimiento en la vida de los jóvenes adultos mayores Sordos (Ochoa et al., 2018).

Son escasos los estudios realizados en población joven y adulta Sorda donde se realicen intervenciones de actividad física o ejercicio y más aún, programas que incluyan la danza con el fin de potenciar una mejora en la calidad de vida y en el bienestar emocional de las personas con pérdida auditiva. Los resultados demuestran la necesidad de crear programas y actividades físicas pertinentes y adecuadas para la población Sorda, donde se garantice la mediación de la comunicación con un intérprete de lengua de señas (Pava, 2013).

Por este motivo la población Sorda no puede acceder a la actividad física debido a la falencia en el aprendizaje de la lengua de señas colombiana, por parte de las instituciones. Esta investigación proporcionaría nueva información sobre cómo se llevaría a cabo la actividad física en población Sorda de algunas localidades de Bogotá y Soacha.

La actividad física y danza cuenta con recursos profesionales que pueden y deben ser utilizados tanto en jóvenes como en personas adultas Sordas. Estos recursos deben estar diseñados para fomentar la independencia y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y jóvenes, desarrollando su capacidad física y conocimiento de la misma (Saiz et al., 2021).

Dado que los alumnos con deficiencias auditivas necesitan apoyo y ayuda continuos durante el proceso de aprendizaje, supone un reto para los educadores y formadores. Se podría identificar y establecer un patrón establecido para evaluar y realizar la actividad física relacionada con la danza para realizar con personas Sordas, dado en lengua de señas colombiana LSC que les permita participar y acceder en igualdad de condiciones dadas para todos los miembros de la comunidad.

Por último, se determinarían aspectos con referencia a la inclusión social en esta área que no ha sido trabajada estableciendo algunos parámetros sobre la relación entre la actividad física a través de la danza y el cambio en la emocionalidad de las personas que lo practican.

La presente investigación está circunscrita a los jóvenes y adultos Sordos que practican actividad física a través de la danza en un grupo específico, pero sería bueno poder identificar qué pasa con los jóvenes y adultos que están en etapa escolar que no practican actividad física alguna o que salen del sistema educativo y no son reportados en ningún estudio.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los efectos en la capacidad física y las competencias emocionales en personas Sordas adultos participantes de la Corporación de danza inclusiva ConCuerpos por medio de un programa de actividad física donde se incluye la danza.

Objetivos Específicos

- Determinar la capacidad física del grupo de personas Sordas que practican actividad física a través de la danza y de un grupo que no participa del programa.
- Evaluar las competencias emocionales de la población Sorda de un rango de 20 a 55 años a través de test y de un cuestionario adaptado.
- Identificar las diferencias y semejanzas en el estado físico, y las competencias emocionales que produce la actividad física a través de la danza en adultos Sordos.

Capítulo II Marco Teórico

Marco Referencial

Para la construcción y posterior desarrollo de este proyecto se realizó una revisión bibliográfica a 28 documentos, entre ellos, libros, artículos y revistas, encontrados en bases de datos como Scopus SPORT Discus, PubMed. El periodo de búsqueda fue abierto hasta el 2023 y se revisaron artículos en idioma español, portugués e inglés., en las investigaciones y publicaciones del INSOR y Google académico.

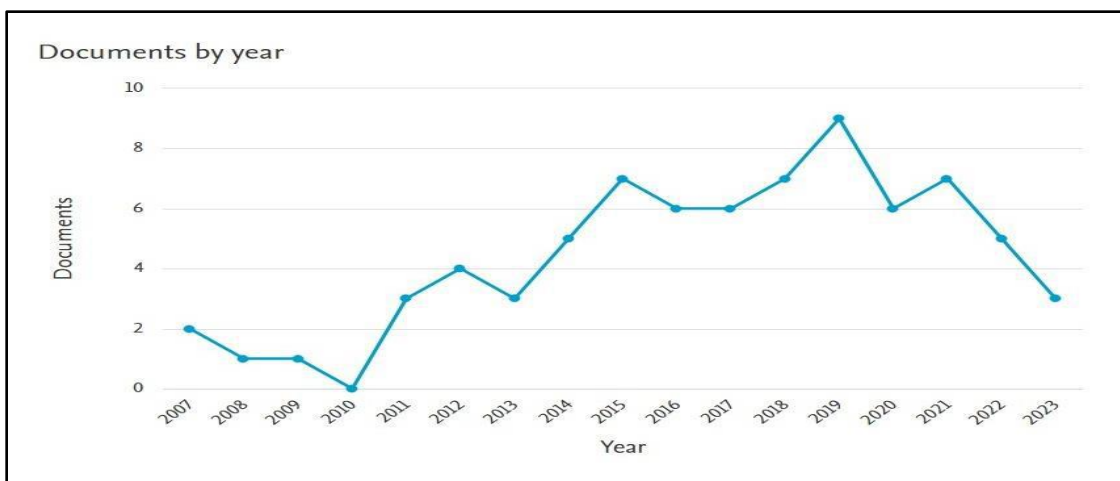
Para iniciar esta revisión bibliográfica se determinaron algunas palabras clave como, danza, comunicación, salud, ejercicio físico, personas Sordas, adultos, adultos jóvenes, actividad física. Estas palabras clave fueron identificadas a través de los tesauros de la UNESCO y términos en el ámbito de la salud a través de los descriptores en Ciencias de la Salud y MeSH (Medical Subject Headings). Adicionalmente, se utilizaron algunos términos secundarios como: capacidad física, Inteligencia Emocional, percepción emocional y corporalidad.

Los estudios realizados sobre actividad física a través de la danza y educación física de las personas Sordas son relativamente recientes, no es sino a partir del 2005 y hasta la fecha que se han hecho investigaciones que permitan evidenciar los avances en la investigación de nuevas estrategias que permitan fortalecer la actividad física a través de la danza mejorando el estado emocional de las personas Sordas.

Desde 2007 hasta 2023, solo hace 18 años se han hecho investigaciones con escasas publicaciones, lo que lleva a plantear la necesidad de investigar más sobre la población Sorda, la actividad física a través de la danza y los cambios emocionales que producen, como se observa en la figura 2.

Figura 2

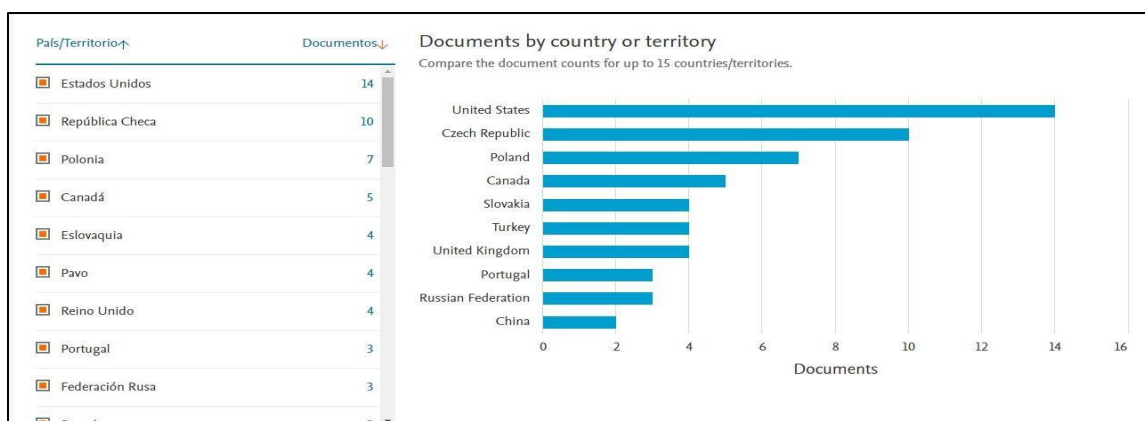
Tendencia de publicaciones académicas sobre actividad física, deporte y danza en población Sorda (fuente: Pubmed).



En la gráfica se observa que hay muy poca investigación desde 2007 sobre las variables del presente estudio; es solo a partir del año 2014 que se incrementan estos estudios en población Sorda. Igualmente, es de anotar que solo hay una o dos investigaciones con población de adultos con pérdida auditiva, casi todas están realizadas con niños y adolescentes en etapa escolar.

Figura 3

Primeras 10 instituciones que más han publicado sobre la temática de estudio.



En lo que se refiere a países que han realizado dichas investigaciones se nota una alta incidencia de estudios es en los Estados Unidos desde el año 2013.; le sigue Republica Checa y Holanda. Se encuentran algunas tesis de grado en Brasil, Colombia, Perú y Costa Rica hechas en su mayoría por graduandos Sordos del área de educación física y deportes o por educadores de las mismas áreas que trabajan con población Sorda en su mayoría en instituciones educativas.

El artículo desarrollado por Fahmil et al. (2023) muestra el desarrollo del aprendizaje de la actividad física mediante códigos QR en Android y libros didácticos para personas Sordas. Este estudio muestra los efectos de la actividad física sobre las emociones positivas en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metaanálisis.

Este artículo desarrollado por Ochoa et al. (2022) muestra diferencias de la actividad física durante el recreo escolar y la educación física, en un grupo de escolares Sordos.

El presente estudio Educación física e inclusión educativa en la institución educativa Manuel Tovar y Chamorro, Sayán desarrollado por Urbano et al (2022) demuestra que la educación física es una asignatura que puede perfectamente ser inclusiva y desarrollar habilidades motrices en las personas Sordas, entendiéndose bien las dos poblaciones.

Este artículo desarrollado por Lindburg et al. (2021) muestra como la pérdida auditiva puede causar problemas relacionados con ésta que afectan la calidad de vida de los niños en etapa preescolar.

Este artículo desarrollado por Glassman et al. (2021) muestra el estado de salud de los adultos con pérdida auditiva en los Estados Unidos.

Este artículo desarrollado por Zanrrikoob et al. (2021) muestra como el entrenamiento deportivo extenuante en adultos puede considerarse una intervención terapéutica eficaz para

estimular la función vestibular en pacientes Sordos.

En este artículo Cuerpos que escuchan desarrollado por Mesén, (2020), se presenta el desarrollo de actividades corporales y experiencias con el cuerpo en el proceso de comunicación para ayudar en el entrenamiento emocional y facilitar su capacidad de comprensión en el trabajo de la danza y el movimiento de las personas Sordas.

Este artículo desarrollado por Kurkova (2020) muestra la diferencia en los sentimientos y preferencias de los estudiantes en clase de educación física: una comparación según el grado de pérdida auditiva.

En el presente estudio Las rutinas aeróbicas en la práctica de educación física de los estudiantes desarrollado por Giraldo (2020) se hizo un trabajo de integración de rutinas aeróbicas a la práctica de educación física. Se elaboró una estrategia que fuera del interés de los estudiantes y que fuera suficientemente motivadora para que se superaran la falta de elementos deportivos y una inadecuada infraestructura. Se evidenció mejora en el desarrollo de habilidades motoras y mucha motivación.

Este estudio desarrollado por An et al. (2020) muestra las relaciones entre la actividad física y la satisfacción con la vida entre adultos jóvenes, de mediana edad y mayores.

Presenta en su artículo Condiciones de accesibilidad para la práctica de actividad física, deporte, educación física y recreación de escolares Sordos en instituciones educativas distritales de Bogotá desarrollado por Barbosa (2019) una perspectiva excluyente de la población Sorda dentro de la comunidad educativa teniendo como principal razón la barrera comunicativa entre las dos poblaciones: Sordos y oyentes.

Esta investigación desarrollada por Li et al. (2019) hace una comparación de los niveles

de actividad física y comportamiento sedentario entre adolescentes Sordos y oyentes.

Este estudio el nivel de autoestima de los niños Sordos: ¿puede mejorarlo participar en clases de baile con auriculares vibratorios? desarrollado por Borowiec et al. (2019) parte de la premisa de que la autoestima es un predictor importante de la salud mental y el funcionamiento psicológico para la cual hace una evaluación que mide si el nivel de autoestima de los niños Sordos varia participando en clases de bailes con auriculares vibratorios.

El presente desarrollado por Marmeleira et al. (2019) muestra que no existen parámetros establecidos de la actividad física en grupos con discapacidad por lo cual establece algunos patrones de evaluación en educación física en adultos Sordos.

Este artículo realiza un cuestionario de validez y confiabilidad para la actividad física social, ambiental y de autoeficacia de adolescentes Sordos (Abdulrahman et al., 2018). Los factores personales importantes que están asociados con la actividad física son la autoeficacia, los beneficios percibidos de la actividad física y las barreras percibidas para la actividad física.

Este estudio desarrollado por Kurková y Nemcek (2018) hace una investigación sobre las preferencias y motivos del desinterés de los adolescentes checos con discapacidad sensorial en la clase de educación física.

El presente artículo Sintiendo el ritmo: sincronización de rebote con música vibrotáctil en personas oyentes y Sordas tempranas desarrollado por Tranchant et al. (2017) muestra como la percepción musical vibro táctil es de particular importancia para las personas Sordas que dependen de información sensorial no auditiva para bailar.

Este artículo características de la actividad física diaria de los jóvenes Sordos y con dificultad de audición (según datos IPAQ) desarrollado por (Loginov y Márkov 2017a) fue

diseñado para perfilar la actividad física diaria (AF) estacional de los jóvenes diagnosticados con diferentes discapacidades auditivas.

El presente estudio Validez de criterios de la versión corta del cuestionario internacional de actividad física en adultos Sordos desarrollado por Marmeleira et al. (2017) hace una validez de criterio de la versión corta del cuestionario internacional de actividad física en adultos Sordos.

En el presente de Kurkova (2015) se evaluaron las emociones en las actividades físicas de los estudiantes en general y estudiantes checos Sordos o con problemas de audición en educación especial.

Un artículo desarrollado por Kurkova y Martin (2014) investiga sobre los beneficios del baile en cuadrilla como medio de actividad física para bailarines checos con pérdida auditiva.

Presenta en su artículo Aportes de la educación física al mejoramiento de la comunicación de las personas Sordas desarrollado por Pava (2013) entre las dos poblaciones personas Sordas y oyentes, una visión constructivista, Esto es un proceso de estructuración y construcción en las actividades físicas.

Este estudio revisa desarrollado por Peluso y Andrade (2005) la información disponible sobre la relación entre actividad física y salud mental, abordando específicamente la asociación entre ejercicio y estado de ánimo.

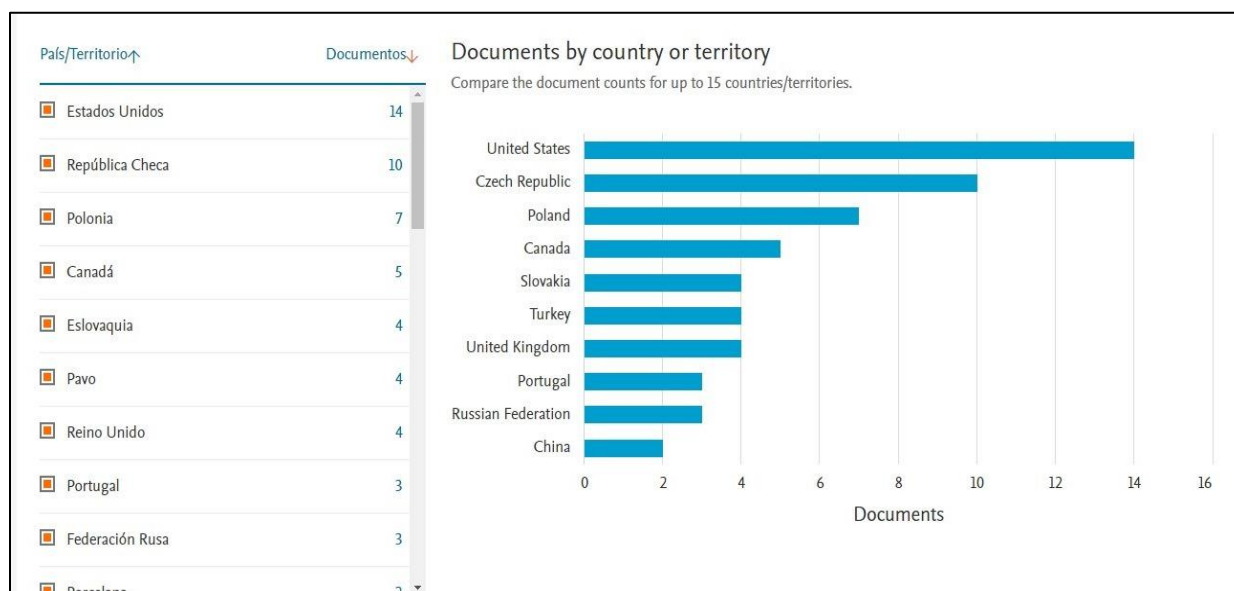
En lo que se refiere a países que han realizado dichas investigaciones se nota una alta incidencia de estudios es en los Estados Unidos desde el año 2013.; le sigue Republica Checa y Holanda.

Se encuentran algunas tesis de grado en Brasil, Colombia, Perú y Costa Rica hechas en su mayoría por graduando Sordos del área de educación física y deportes o por educadores de las

mismas áreas que trabajan con población Sorda en su mayoría en instituciones educativas. En la figura 4, se pueden observar los países de procedencia de las instituciones educativas, resaltando aquellos países que más han contribuido al desarrollo científico en población Sorda y actividad física, deporte, danza, entre otras., en población Sorda a nivel mundial.

Figura 4

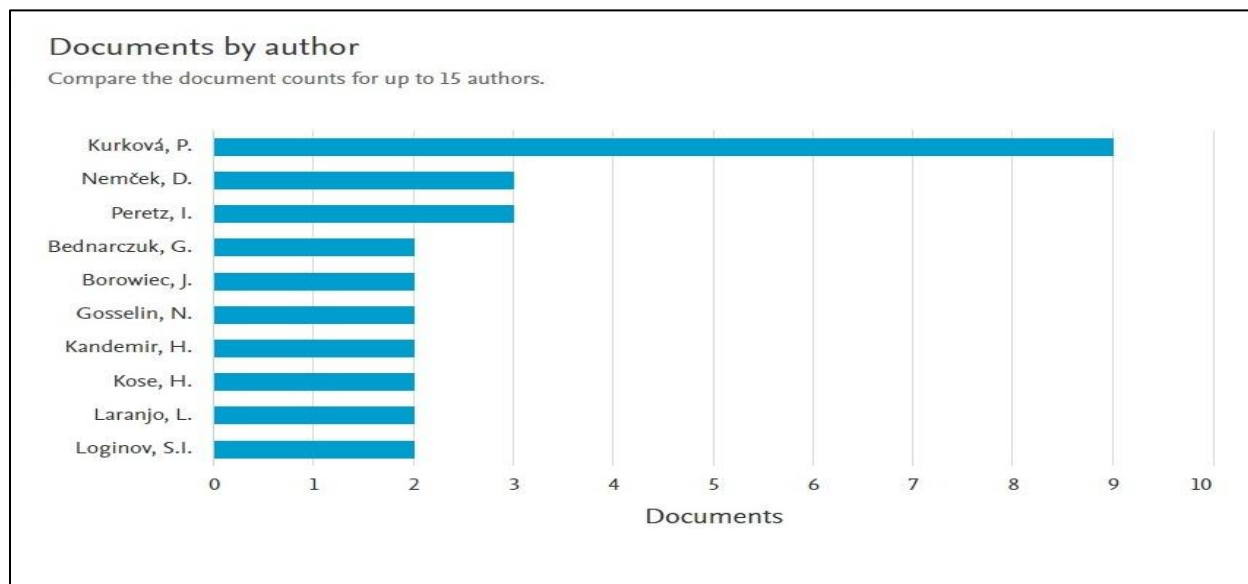
Países de procedencia de los investigadores que han publicado sobre la temática de estudio



En América Latina se encuentran algunos autores de tesis interesado en estudiar el porqué del desinterés de la población Sorda frente a la actividad física y las consecuencias negativas en el ámbito escolar.

Figura 5

Autores más sobresalientes sobre actividad física y persona Sorda.



Sin embargo, hay estudios encontrados en otros países que sirven para mostrar que hay algún interés en investigar sobre la actividad física con personas Sordas es el caso de Haris et al. (2023) donde se muestra el desarrollo del aprendizaje de la actividad física mediante códigos QR en Android y libros didácticos para personas Sordas. El objetivo era crear un producto y validar un medio de aprendizaje de Actividad Física utilizando tecnología digital basada en la tecnología de diseño y construcción de la aplicación de código de respuesta rápida (QR) de Android Book para estudiantes con discapacidad auditiva. Departamento de Salud y Recreación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Zanrrikoob et al. (2021) muestra en su artículo como el entrenamiento deportivo extenuante en adultos puede considerarse una intervención terapéutica eficaz para estimular la función vestibular en pacientes Sordos. El objetivo era Evaluar el efecto de un programa de

entrenamiento extenuante sobre la función del equilibrio en adultos Sordos puesto que se considera que la actividad física regular conduce a alteraciones favorables en el sistema corporal, incluida una mejora en la masa muscular, así como un mejor control postural. Centro de Investigación Auditiva, Universidad de Ciencias Médicas Ahvaz Jundishapur, Ahvaz, Irán. Por su parte, Loginov y Márkov (2017) en su artículo muestra como su investigación fue diseñada para perfilar la actividad física diaria (AF) estacional de los jóvenes diagnosticados con diferentes discapacidades auditivas. El objetivo era Perfilar la actividad física diaria estacional de los jóvenes diagnosticados con diferentes discapacidades auditivas. Centro de Investigación en Ciencias del Deporte, Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano, CIDESD, Portugal.

Algunas investigaciones encontradas hablan de los efectos en el estado de ánimo de las personas que produce la actividad física (Li et al., 2022) Este estudio muestra los efectos de la actividad física sobre las emociones positivas en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. El objetivo era Demostrar que el estado de ánimo de los niños y adolescentes que participan en actividad física mejora significativamente en comparación con el estado de ánimo de aquellos que no participan en actividad física. Facultad de Educación Física y Ciencias de la Salud, Universidad Normal de Zhejiang, China.

An et al. (2020) en su estudio muestra las relaciones entre la actividad física y la satisfacción con la vida entre adultos jóvenes, de mediana edad y mayores. El objetivo era Investigar (1) las relaciones entre la actividad física y la satisfacción con la vida y la felicidad en adultos jóvenes, de mediana edad y mayores mientras se controlan las características demográficas, y (2) las relaciones entre la edad y la satisfacción con la vida y la felicidad. para diferentes niveles de actividad física. Centro de Salud Tribal, Fundación Médica Ditmanson Hospital Cristiano Chia-Yi, Chia-Yi 600, Taiwán.

Kukova (2020) en su investigación muestra la diferencia en los sentimientos y preferencias de los estudiantes en clase de educación física: una comparación según el grado de

pérdida auditiva.

El objetivo era Analizar las diferencias en los sentimientos de los estudiantes en las clases de educación física y sus preferencias de tiempo libre en el segundo grado de educación primaria. Facultad de Educación, República Checa.

Kurková, y Nemcek (2018) Este estudio hace una investigación sobre las preferencias y motivos del desinterés de los adolescentes checos con discapacidad sensorial en la clase de educación física. El objetivo era Comparar las preferencias por diversas actividades físicas y las razones de falta de interés de los adolescentes checos con discapacidad sensorial en las clases de educación física. Universidad Palacky Olomouc, Facultad de Educación, República Checa.

Peluso y Andrade (2005) examina el conjunto de investigaciones sobre la conexión entre el ejercicio y el estado de ánimo, centrándose en la relación entre la actividad física y la salud mental. El objetivo era revisar los datos existentes sobre la conexión entre el ejercicio y el estado de ánimo en particular, así como la relación entre la actividad física y la salud mental. Centro de Psiquiatría, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina, Universidad de São Paulo – São Paulo/SP, Brasil.

Se encuentran algunas tesis de grado en Brasil, Colombia, México, Perú y Costa Rica hechas en su mayoría por graduandos ordos del área de educación física y deportes o por educadores de las mismas áreas que trabajan con población Sorda en su mayoría en instituciones educativas.

Ochoa et al. (2022) muestra diferencias de la actividad física durante el recreo escolar y la educación física, en un grupo de escolares Sordos. El objetivo era Determinar comparativamente la actividad física en Educación física y el recreo escolar de los alumnos con discapacidad auditiva de Educación primaria. Profesor asociado de la Facultad de Deportes de la

Universidad Autónoma de Baja California, México.

Urbano et al. (2022) el estudio demuestra que la educación física es una asignatura que puede perfectamente ser inclusiva y desarrollar habilidades motrices en las personas Sordas, entendiéndose bien las dos poblaciones. El objetivo era Constatar que la asignatura de educación física puede ser una asignatura que logra la inclusión de las personas Sordas. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Perú, Facultad de Educación, Escuela de Educación Física y Deportes.

Giraldo (2020) en el estudio se hizo un trabajo de integración de rutinas aeróbicas a la práctica de educación física. Se elaboró una estrategia que fuera del interés de los estudiantes y que fuera suficientemente motivadora para que se superaran la falta de elementos deportivos y una inadecuada infraestructura. Se evidenció mejora en el desarrollo de habilidades motoras y mucha motivación. El propósito era Fomentar el fomento de actividades físicas en los alumnos de cuarto de primaria de la sede España de la I. E. Ricaurte, a través de la puesta en marcha de un plan de rutinas aeróbicas. Corporación Universitaria Minuto de Dios –UNIMINUTO, Bogotá, D.C

Barbosa (2019), presenta en su artículo una perspectiva excluyente de la población Sorda dentro de la comunidad educativa teniendo como principal razón la barrera comunicativa entre las dos poblaciones: Sordos y oyentes. El objetivo era Identificar las condiciones de accesibilidad para la participación de la población Sorda en actividades físicas y deportivas en el contexto escolar. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia de 2019, Facultad de Medicina, Departamento de Movimiento Corporal Humano, Maestría en Fisioterapia del Deporte y la Actividad Física.

Pava (2013), presenta en su artículo entre las dos poblaciones personas Sordas y oyentes, una visión constructivista, Esto es un proceso de estructuración y construcción en las actividades

físicas. El objetivo era Mostrar la barrera comunicativa existente en las instituciones para realizar actividades físicas por parte de los estudiantes Sordos, por falta de conocimiento de la lengua de señas de los profesores. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, D.C., Facultad de Educación Física Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

Se encontraron investigaciones que dan cuenta del estado de salud en general de la población Sorda en niños y algunas sobre adultos que muestran como la inactividad generalizada de las personas Sordas los afecta en su calidad de vida.

Este artículo muestra como la pérdida auditiva puede causar problemas relacionados con ésta que afectan la calidad de vida de los niños en etapa preescolar. El objetivo era Examinar las perspectivas de los pacientes, los padres y los profesionales sobre las experiencias y situaciones que afectan la calidad de vida en niños pequeños con pérdida auditiva e identificar temas que surgieron de los datos codificados para desarrollar una medida de calidad de vida representada por los padres para niños pequeños con pérdida auditiva. Departamento de Otorrinolaringología de la Universidad de Washington–Cirugía de Cabeza y Cuello, St Louis, Missouri, EE. UU (Lindburg et al.,2021).

Glassman et al. (2021) muestra el estado de salud de los adultos con pérdida auditiva en los Estados Unidos. El objetivo era Identificar el estado de salud actual de adultos en los Estados Unidos con pérdida auditiva auto informada y compararla con adultos estadounidenses con una audición excelente o buena. Escuela de Salud de la Población, Universidad de Toledo, Toledo.

Li et al. (2019) hace una comparación de los niveles de actividad física y comportamiento sedentario entre adolescentes Sordos y oyentes. El objetivo era Comparar los niveles de actividad física y el tiempo de sedentarismo entre los dos grupos de control de estudiantes Sordos y oyentes y examinar los predictores de actividad física entre adolescentes Sordos. Grupo Académico de Educación Física y Ciencias del Deporte, Universidad Tecnológica de Nanyang,

Singapur.

En lo que se refiere a la danza se han encontrado algunos artículos relacionados donde se han hecho investigaciones sobre los beneficios de la actividad física a través de la danza en población Sorda utilizando distintas estrategias.

Ochoa et al. (2018) quienes se han sugerido desafiar preconceptos sobre discapacidad, el baile corporal, la relación entre profesor y estudiante, y la generación y construcción de conocimiento, sugiriendo opciones de educación en danzas que valoran diversas habilidades y la experiencia en la comunidad.

Tranchant et al. (2017) el artículo muestra como la percepción musical vibro táctil es de particular importancia para las personas Sordas que dependen de información sensorial no auditiva para bailar. El objetivo era evaluar las reacciones emocionales positivas y negativas en la segunda etapa de la escuela primaria después de las clases de actividad física a través de exámenes que involucran a adolescentes Sordos o con problemas de audición. Instituto Neurológico de Montreal, Universidad McGill Montreal, QC.

Kurková (2015) en el artículo se evaluaron las emociones en las actividades físicas de los estudiantes en general y estudiantes checos Sordos o con problemas de audición en educación especial. El objetivo era Describir y analizar los beneficios del baile en cuadrilla y redondo para personas con pérdida auditiva. Facultad de Cultura Física, Universidad Palacký, Olomouc, República Checa.

Kurkova y Martin (2014) Este artículo investiga sobre los beneficios del baile en cuadrilla como medio de actividad física para bailarines checos con pérdida auditiva. El objetivo era Elaborar una estrategia de visión constructivista que mejore el proceso de socialización lingüístico del grupo inclusivo: Sordos y oyentes en las actividades de educación física. Facultad

de Cultura Física, Universidad Palacký, Olomouc, República Checa.

Mesén (2020), en este artículo se presenta el desarrollo de actividades corporales y experiencias con el cuerpo en el proceso de comunicación para ayudar en el entrenamiento emocional y facilitar su capacidad de comprensión en el trabajo de la danza y el movimiento de las personas Sordas. La meta era Buscar una aproximación entre la cultura Sorda y la cultura oyente a través de un medio de comunicación compartido como la Danza, con el fin de eliminar obstáculos en la expresión artística. Universidad Nacional Costa Rica.

Borowiec et al. (2019) Este estudio parte de la premisa de que la autoestima es un predictor importante de la salud mental y el funcionamiento psicológico para la cual hace una evaluación que mide si el nivel de autoestima de los niños Sordos varía participando en clases de bailes con auriculares vibratorios. El objetivo era Identificar si el nivel de autoestima de los niños Sordos cambiará después de participar en lecciones de danza experimental con auriculares vibratorios. Escuela Universitaria de Educación Física de Poznan Alemania.

Los pocos estudios encontrados muestran los beneficios del baile como medio de actividad física. En estos se pueden encontrar diversas tendencias metodológicas:

1. Están realizados para población infantil o adolescentes todos en etapa escolar.
2. Se han realizado mediciones con parámetros establecidos para otro tipo de población y no hay nada establecido para las personas Sordas.
3. Algunos artículos son el resultado de las observaciones del comportamiento y las actitudes de los niños o adolescentes, del tipo descriptivo.
4. Se encontraron algunos artículos del tipo longitudinal donde se comparan los cambios de ánimo o de actitud frente a la actividad física en la clase de educación física.

Se encontraron pocos autores interesados en la investigación con grupos con pérdida auditiva, sin embargo, hay una persona checa, que trabaja con población infantil en ámbitos escolares que ha investigado sobre varios aspectos de este grupo frente a la actividad física, sus gustos y preferencias.

En lo que se refiere a las mediciones se podrían nombrar a los siguientes autores:

Marmeleira et al. (2017) hace una validez de criterio de la versión corta del cuestionario internacional de actividad física en adultos Sordos. El objetivo era Medir la actividad física entre dos grupos poblacionales: Sordos y oyentes. Universidad Palacký Olomouc, Facultad de Educación, Departamento de Antropología y Educación para la Salud, República Checa. Instituto de Psiquiatría, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina, Universidad de São Paulo – São Paulo/SP, Brasil.

Marmeleira et al. (2019) El artículo muestra que no existen parámetros establecidos de la actividad física en grupos con discapacidad por lo cual establece algunos patrones de evaluación en educación física en adultos Sordos. El objetivo era Medir la actividad física en una muestra de adultos Sordos puesto que hay muy poca información sobre estos patrones en algunos grupos con discapacidad. Centro de Investigación en Ciencias del Deporte, Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano, CIDESD, Portugal.

Abdulhralhman et al. (2018) Este artículo realiza un cuestionario de validez y confiabilidad para la actividad física social, ambiental y de autoeficacia de adolescentes sordos. El objetivo era Determinar la validez y confiabilidad del cuestionario relacionado con los factores de actividad física para niñas adolescentes iraquíes Sordas. Centro de Investigación en Ciencias del Deporte, Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano, Portugal.

En cuanto a las metodologías de indagación, se puede observar que muchos de los

objetivos planteados en las investigaciones en su mayoría están realizados con niños y adolescentes Sordos en etapa escolar, la presente investigación se ajustaría para personas Sordas jóvenes y adultos egresados de la etapa escolar y que han tenido actividad física a través de la danza en un grupo creado para poner en escena una obra de teatro, donde predomina la danza como actividad física.

Se encontraron varios artículos que en su mayoría utilizan métodos de investigación y desarrollo, tipo descriptivo correlacional. A continuación, se relacionan el método de cada artículo:

1. Para medir la actividad física se utilizó el sistema de observación del tiempo de instrucción física.
2. Estudio cualitativo con 6 grupos focales seguido de entrevistas semiestructuradas con otros padres y profesionales como controles de las partes interesadas.
3. Se realizó un análisis de datos secundarios utilizando el conjunto de datos de 2014 de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud (NHIS), específicamente el Archivo de Muestra de Uso Público de Adultos (samadult). Para este conjunto de cuestionarios, se seleccionó aleatoriamente a un adulto por familia.
4. Durante un diseño transversal, se incluyeron 50 pacientes Sordos y 22 adultos sanos (sin antecedentes de vértigo ni pérdida auditiva).
5. Proceso de sistematización de la actividad física, por ende, el objetivo al elaborarlo es identificar a la persona que lee, a quien redacta y a aquellos que formaron parte de la experiencia que se está sistematizando, como un contexto que abarca aspectos generales de la práctica misma. Para ello, debía responder con brevedad el qué, para qué y con

quiénes.

6. Investigación de tipo descriptivo después de recoger diferentes datos característicos de la población Sorda en un grupo de adultos jóvenes y de mediana edad.

7. Se utilizan entrevistas semiestructuradas y observación no participante en los entornos en los que crecen los sordos. Por último, se presentan los resultados del análisis de la información, demostrando cómo los Sordos pueden aprender sobre música utilizando tácticas y técnicas de instrucción que utilizan componentes sonoros.

8. Encuestas para evaluar en la población adolescente el nivel de actividad física y el sedentarismo entre grupos de control Sordos y oyentes.

9. Realización de una actividad física experiencial y la aplicación de un test de satisfacción después de la actividad con posterior análisis de resultados.

10. Aplicación de un cuestionario sobre la actividad física, a adolescentes Sordas y una posterior verificación de su validez.

11. Aplicación de un cuestionario no estandarizado para recopilar datos.

12. Aplicación de la encuesta IPAQ para perfilar la actividad física estacional de adolescentes Sordos.

Analizando los artículos encontrados podemos determinar que podemos tener coincidencias que nos llevan a plantearnos varios interrogantes que tienen que ver con el propósito de la presente tesis:

Se ha investigado sobre la relación de la actividad física y experiencias con el cuerpo con

los estados de ánimo, la autoestima y la satisfacción de los niños o adolescentes Sordos. Así como también, cómo es su actitud y preferencias sobre la actividad física en las clases de educación física por parte de los niños Sordos en etapa escolar.

Las investigaciones nos muestran las diferencias entre grupos de adolescentes Sordos y oyentes en relación a la aceptación de la actividad física y cómo el grado de pérdida auditiva marca una diferencia en el desarrollo de la actividad física de los niños y adolescentes Sordos.

Es de anotar un aspecto importante encontrado en algunas tesis de grado y es lo que se refiere a la falta de un código de comunicación común entre las instituciones y docentes y el grupo de niños adolescentes Sordos y como esto influye en la percepción y gusto sobre la actividad física en las clases de educación física.

Se debe resaltar también que, aunque se han hecho mediciones del estado físico y de salud de las personas adultas Sordas y un intento de establecer parámetros pertinentes de medición para este grupo poblacional; no existen pautas establecidas.

Por último, se encontraron artículos que muestran la importancia de hacer cambios de estrategias, necesidad de incluir la tecnología para mejorar la actividad física de las personas Sordas; tales como los códigos QR, libros didácticos o auriculares vibratorios lo que permitiría acceder al baile o danza. Se ha encontrado también que la danza trae muchos beneficios como medio de actividad física en las personas Sordas, las cuales usualmente son excluidas por diferentes factores como lo es la música y el movimiento acorde alrededor de ésta.

Las tendencias teóricas e investigativas planteadas previamente refieren propuestas y contemplaciones de la actividad física de las personas Sordas que se desarrollan en instituciones educativas y, las cuales permiten determinar que se deben plantear otras perspectivas y formas de interactuar en el contexto escolar, para que las personas Sordas sean realmente incluidas en los

procesos en igualdad de condiciones.

Así, mismo se han trabajado aspectos con referencia a la inclusión social en la cual se debe mejorar la forma de comunicación entre todos los integrantes de las instituciones educativas, que permita la comprensión y aumente el interés de los niños y adolescentes Sordos.

En Colombia existen dos instituciones que están encargadas de representar y velar por los derechos en todos los aspectos educativos, laborales sociales y comunicativos de los Sordos que son:

Federación Nacional de Sordos de Colombia (FENASCOL) cuyos objetivos son: Fomentar la potenciación de las Asociaciones de personas Sordas como administradoras sociales que ayuden a mejorar sus condiciones de vida y su crecimiento integral. Garantizar el fomento, resguardo y protección de los Derechos de las personas con Discapacidades (FENASCOL, 2022).

El Instituto Nacional de Sordos (INSOR) tiene como objetivo principal apoyar la creación y aplicación de políticas gubernamentales para la inclusión social de la comunidad Sorda desde el punto de vista de la educación.

Las investigaciones realizadas por las dos entidades nos muestran que todavía hace falta para que la población Sorda en general pueda tener acceso a todas las actividades físicas planteadas por el gobierno y que se deben plantear mejores estrategias que permitan la comunicación asertiva en lengua de señas colombiana, de las instituciones con la población Sorda joven y adulta que quiere tener acceso a la actividad física, la danza y a la mejora de sus competencias emocionales (INSOR, 2022).

Analizando los artículos encontrados se puede determinar las coincidencias que llevan a

plantear varios interrogantes que tienen que ver con el propósito de la presente tesis: Se ha investigado sobre la relación de la actividad física y experiencias con el cuerpo con los estados de ánimo, la autoestima y la satisfacción de los niños o adolescentes Sordos. Así como también, cómo es su actitud y preferencias sobre la actividad física en las clases de educación física por parte de los niños Sordos en etapa escolar.

Las investigaciones nos muestran las diferencias entre grupos de adolescentes Sordos y oyentes en relación con la aceptación de la actividad física y cómo el grado de pérdida auditiva marca una diferencia en el desarrollo de la actividad física de los niños y adolescentes Sordos.

Es de anotar un aspecto importante encontrado en algunas tesis de grado y es lo que se refiere a la falta de un código de comunicación común entre las instituciones y docentes y el grupo de niños adolescentes Sordos y como esto influye en la percepción y gusto sobre la actividad física en las clases de educación física.

Se debe resaltar también que, aunque se han hecho mediciones del estado físico y de salud de las personas adultas Sordas y un intento de establecer parámetros pertinentes de medición para este grupo poblacional; no existen pautas establecidas.

Por último, se encontraron artículos que muestran la importancia de hacer cambios de estrategias, necesidad de incluir la tecnología para mejorar la actividad física de las personas Sordas; tales como los códigos QR, libros didácticos o auriculares vibratorios lo que permitiría acceder al baile o danza.

Se ha encontrado también que la danza trae muchos beneficios como medio de actividad física en las personas Sordas, las cuales usualmente son excluidas por diferentes factores como lo es la música y el movimiento acorde alrededor de ésta. Las tendencias teóricas e investigativas planteadas previamente refieren propuestas y contemplaciones de la actividad física de las

personas Sordas que se desarrollan en instituciones educativas y, las cuales permiten determinar que se deben plantear otras perspectivas y formas de interactuar en el contexto escolar, para que las personas Sordas sean realmente incluidas en los procesos en igualdad de condiciones. Así, mismo se han trabajado aspectos con referencia a la inclusión social en la cual se debe mejorar la forma de comunicación entre todos los integrantes de las instituciones educativas, que permita la comprensión y aumente el interés de los niños y adolescentes Sordos.

En las investigaciones leídas, se evidencia que se han hecho observaciones, estudios sobre las personas Sordas y la actividad física en contextos escolares con una población de niños y jóvenes, pero faltaría estudios con jóvenes y adultos Sordos que permitan plantearse preguntas, establecer parámetros de observación y planificar nuevas investigaciones.

Marco Conceptual

A continuación, se hace un glosario de las distintas temáticas que conforman nuestro marco conceptual como lo son: personas Sordas, adultos, adultos jóvenes; comunicación, lengua de señas colombiana; salud, ejercicio físico, actividad física; capacidad física y competencias emocionales y por último danza.

Características de la población

Personas Sordas. La pérdida o modificación de la audición que provoca restricciones en la comunicación se conoce como Sordera o hipoacusia. Las personas Sordas tienen problemas para distinguir la ubicación, el tono, la intensidad y la calidad del habla y los ruidos. La pérdida auditiva puede clasificarse en función del origen, la localización de la lesión, el grado de pérdida auditiva y la edad de adquisición. Los factores genéticos o prenatales, así como los factores perinatales, como las infecciones durante el embarazo, las anomalías craneofaciales o el sufrimiento fetal tras el parto, pueden contribuir a la Sordera. Además, las afecciones postnatales como la meningitis, las enfermedades autoinmunes o la otitis persistente pueden ser la causa

(Ábaco, 2022).

Adultos. La fase de la vida que viene después de la juventud y antes de la vejez. Es la etapa en la que una persona alcanza todo su nivel de madurez intelectual y física, así como toda su gama de derechos y obligaciones legales y sociales. Se suele definir como una meseta intermedia en la vida humana, que se produce entre los 21 y los 60 años.

Adultos Jóvenes. *Juventus* es una palabra latina que designa la etapa de transición entre la infancia y la edad adulta. La juventud, según la definición de las Naciones Unidas (ONU), es el periodo de la vida que comienza a los 15 años y dura hasta los 25, aunque no hay límites exactos al respecto. Las personas de 40 años se consideran jóvenes en ciertos aspectos debido a su mayor longevidad. Aunque una persona es sexualmente madura cuando es joven, aún carece de la madurez emocional necesaria para afrontar los retos de la edad adulta. Por tanto, ser adulto es un estado que se alcanza a través de la experiencia vital (Perez,2021).

Aspectos Comunicativos

Comunicación. La comunicación se refiere a la comunicación entre dos o más personas. Todos los organismos vivos muestran algún tipo de comunicación, ya sea mediante señales químicas, sonidos o gestos. No obstante, la habilidad para comunicar conceptos complejos mediante el lenguaje diferencia a la comunicación humana de otras modalidades de comunicación de los animales (Editorial concepto 2024).

Lengua De Señas Colombiana

La lengua hablada por las personas Sordas en nuestra nación es la Lengua de Señas Colombiana. La Ley 324 le otorgó reconocimiento legal en 1996, bajo la administración del doctor Ernesto Samper Pizano. «El Estado colombiano reconoce la lengua de señas como la lengua de la comunidad Sorda del país», según el artículo 2. Visual y física, es decir, que la comunicación se crea con el cuerpo en un lugar específico, son características de esta lengua. (Caro y Cuervo, 2021).

Aspectos Relativos Al Estado Físico

Salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como el estado en el que todo ser vivo experimenta un completo bienestar físico, mental y social. En otras palabras, el concepto de salud no se refiere únicamente a la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá. En otras palabras, la idea de salud puede explicarse como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social) (Pérez y Merino, 2023).

Ejercicio Físico. El término «ejercicio» se refiere tanto a la actividad como al resultado de ejercitarse: practicar algo o utilizar con frecuencia una región mental o física para aumentar su actividad. Por el contrario, el término «físico» puede referirse a lo corpóreo o corporal. El ejercicio en este sentido se refiere a cualquier acción realizada para mantener o mejorar la condición física. En general, consiste en una secuencia de movimientos que se repiten repetidamente (Pérez y Merino 2019).

Actividad Física. Cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que requiera el uso de energía se considera actividad física. El ejercicio físico puede incluir actividades como caminar, subir escaleras e incluso limpiar la casa.

El ejercicio regular de intensidad moderada, como la práctica de deportes, proporciona varias ventajas para la salud. Entre ellas, la reducción del riesgo de cáncer de mama, cáncer de colon y problemas cardiovasculares como la hipertensión, la insuficiencia cardíaca y los latidos irregulares del corazón, entre otros. Además, un nivel saludable de ejercicio físico disminuye la probabilidad de sufrir fracturas de cadera o vertebrales.

Un tipo de actividad física es el ejercicio. Pero el ejercicio es más que cualquier actividad física. El ejercicio es una actividad repetida, organizada y estructurada que se utiliza para mantener o aumentar la forma física (Meditip, 2021).

Danza. El acto de bailar se llama danza. La capacidad de representar sentimientos y emociones es posible gracias a la forma en que se ejecutan los movimientos al compás de la música. Se dice que una de las primeras expresiones artísticas de la historia de la humanidad fue la danza. Dado que el ser humano siempre ha necesitado comunicar sus emociones, no sólo mediante palabras, sino también a través de lo que se consideraría comunicación corpórea, es crucial destacar que la danza tiene raíces primordiales. No obstante, la danza era un componente vital de los ritos relacionados con la reproducción o la guerra en aquellos primeros orígenes humanos (Pérez y Merino, 2021).

Capacidad Física

La capacidad física se refiere a la habilidad inherente de un sujeto para realizar una actividad física con el menor crecimiento posible y, como tal, es un componente necesario para llevar a cabo cualquier actividad física. Las capacidades físicas fundamentales incluyen la fuerza, la velocidad, la movilidad y la resistencia (Aerolatin, 2021).

- **Resistencia:** La capacidad de soportar y mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible se conoce como resistencia.
- **Fuerza:** Es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia interna o externa mediante una contracción muscular dinámica (isotónica) o estática (isométrica).
- **Movilidad:** La movilidad es la capacidad del hombre para ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones», según Harre (1973). Por lo tanto, la medida de la movilidad es la amplitud máxima de movimiento.
- **La Elasticidad y La Flexibilidad:** Ambas son partes de lo mismo, que es la movilidad. Aunque la flexibilidad es una característica articular y la elasticidad es una cualidad de los músculos, ambas desempeñan un papel importante y coordinado para lograr una ejecución satisfactoria del acto motor.

Competencia Emocional

la capacidad de controlar las emociones de manera eficaz. ser consciente de cómo interactúan emoción, pensamiento y conducta. expresión de los propios sentimientos. identificar y ser capaz de controlar determinadas emociones y sentimientos que influyen de manera significativa en las acciones que propician. Un análisis exhaustivo de las múltiples teorías sobre las competencias emocionales lo ofrecen Giménez (2018), Bisquerra y Pérez Escoda (2007), quienes además aportan un modelo que agrupa las distintas habilidades en cinco competencias emocionales:

Consciencia Emocional. La capacidad de reconocer, identificar y comprender las emociones tanto en uno mismo como en los demás a través de la comunicación hablada y no verbal se conoce como consciencia emocional. que abarca: - Las expresiones de la cara.

- El tono de la voz.
- La expresividad del cuerpo.
- El control suficiente del lenguaje emotivo.
- La empatía es la capacidad de comprender los puntos de vista de los demás e interesarse por sus experiencias.
- La interpretación de claves expresivas y situacionales con cierto acuerdo cultural.

Regulación Emocional. Capacidad para controlar eficazmente los sentimientos
Comprender cómo interactúan la emoción, la cognición y el comportamiento es un aspecto de esta habilidad.

- La capacidad de comunicar los propios sentimientos.
- Ser capaz de identificar y controlar determinadas emociones y sentimientos que tienen una influencia significativa en las acciones que propician.
- Poseer mecanismos de afrontamiento de las emociones dolorosas o desagradables que ayuden a disminuir su frecuencia, gravedad y duración.
- La capacidad de sentir consciente y voluntariamente emociones positivas y autogenerarlas es también una habilidad complementaria y esencial.

Autonomía Emocional. Esta competencia engloba rasgos y disposiciones asociados a la autogestión individual, que permiten a una persona seguir siendo sensible al tiempo que mantiene la capacidad de defenderse de influencias externas. Uno de los aspectos de esta competencia es tener un sano sentido de la autoestima.

- La capacidad de comprometerse en una variedad de actividades vitales y estar automotivado.
- La capacidad de tomar las riendas de las elecciones y actuar de forma moralmente justa, segura y saludable.
- Percepción de la autoeficacia emocional.
- Capacidad para afrontar circunstancias difíciles con resiliencia.

Inteligencia Interpersonal. Capacidad para construir y mantener buenas relaciones con otras personas.

- Dominio de habilidades sociales, habilidades de comunicación y escucha receptiva.
- Habilidad para compartir emociones de manera adecuada a la estructura de la relación y contexto.
- Asertividad.
- Actitudes prosociales y de cooperación, respeto y aceptación de las diferencias individuales.
- Habilidades para prevenir y solucionar problemas o conflictos.

Habilidades De La Vida Y El Bienestar. Capacidad para afrontar los desafíos cotidianos y situaciones excepcionales de manera adaptativa y responsable, que permiten organizar la vida de manera saludable y equilibrada, lo que contribuye a experimentar satisfacción y bienestar.

- La capacidad para establecer objetivos positivos, alcanzables y realistas.
- La toma de decisiones en distintos ámbitos de la vida.
- La búsqueda de recursos y apoyo cuando es necesario.
- El ejercicio de una ciudadanía activa, cívica, responsables, crítica y comprometida.
- La capacidad para disfrutar conscientemente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

Marco Normativo

El marco legal se construyó teniendo en cuenta las leyes que se han establecido para las personas Sordas en Colombia de acuerdo con los parámetros del proyecto. Estas leyes incluyen la Ley 982 de 2005, la Ley 324 de 1996, las Leyes Estatutarias 1618 de 2013 y 1751 de 2017, así como los Decretos 1421 de 2017 y 2011 de 2017. Estas leyes amparan a las personas Sordas en todos los ámbitos, incluyendo el social, educativo, laboral y comunicacional.

- **Ley 982 de 2005**

Por la cual se establecen normas tendientes a la equiparación de oportunidades para las personas Sordas y Sordociegas y se dictan otras disposiciones. Como objetivo principal de la equiparación de oportunidades para las personas Sordas y Sordociegas en Colombia, se buscará su inclusión social, educativa y laboral, y protegiendo sus derechos.

- **Ley 324 de 1996**

Por el cual se crean algunas normas a favor de la población Sorda, en lo que se refiere:

Artículo 5 El Estado garantizará los medios económicos, logísticos de infraestructura y producción para que la comunidad Sorda tenga acceso a los canales locales, regionales y nacionales de la televisión colombiana para difundir sus programas, su cultura, sus intereses, etc.

Esta ley en su artículo 5 garantiza el derecho a estar informado en su lengua materna, utilizando 1/33 de la pantalla del televisor donde se da la información del canal a través de un intérprete de lengua de señas colombiana.

- **La Ley Estatutaria 1618 de 2013**

Por la cual se dictan disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de

las personas con discapacidad» propone una serie de medidas y acciones afirmativas que permiten a las personas con discapacidad ejercer sus derechos en igualdad de condiciones con los demás en un marco de corresponsabilidad.

Esta legislación señala lo que hay que hacer y quién es responsable y capaz de llevarlo a cabo. La norma especificaría cómo debe participar la persona sorda en todos los contextos laborales, educativos, culturales, etc...

- **16 de febrero de 2015, Ley Estatutaria 1751 de 2015**

Esta legislación crea requisitos adicionales y regula el derecho fundamental a la salud. Esta legislación apoya el goce pleno y eficaz del derecho a la salud. Este derecho fundamental a la salud en Colombia promueve su ejercicio pleno y efectivo para todas las personas Sordas y establece las bases para un sistema de salud equitativo, integral y de calidad, ofreciendo el servicio de interpretación en Lengua de Señas Colombiana cada vez que se requiera.

- **El 29 de agosto de 2017 se expidió el decreto 1421**

En el contexto de la educación inclusiva, el Decreto rige la provisión de servicios de educación para las personas con discapacidad. Para facilitar el paso de los estudiantes de la educación preescolar a la educación universitaria, el Decreto busca normar la provisión de servicios educativos para las personas con discapacidad en el marco de la educación inclusiva, en términos de acceso, permanencia y calidad. Es el compromiso que asume el sector educativo de erradicar progresivamente los obstáculos existentes para que puedan acceder a la educación y fomentar su crecimiento, aprendizaje y participación, en términos de igualdad con los demás alumnos.

- **El Decreto 2011 De 2017**

En relación con la proporción de personas con discapacidad empleadas en el sector público, se anexa el Capítulo 2 al Título 12 de la Parte 2 del Título 2 del Libro 2 del Decreto 1083 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Función Pública. El Decreto 2011 de 2017, publicado por el Ministerio de Trabajo, establece la proporción mínima de empleo de personas con discapacidad que deben cumplir todas las organizaciones del sector público.

- **Ley 1712 de 2014 (6 de marzo)**

Por la cual se establece el Derecho de Acceso a la Información Pública Nacional y la Ley de Transparencia, entre otros. La legislación garantiza el derecho de los ciudadanos a acceder a la información, promueve la democracia y fomenta la participación ciudadana en los asuntos públicos estableciendo la rendición de cuentas y la apertura en la gestión pública colombiana.

- **Resolución 1519 de 2020 del MinTIC**

por la cual se establecen los requisitos de datos abiertos, accesibilidad web, seguridad digital y acceso a la información pública, así como las reglas y principios para la divulgación de la información señalados en la Ley 1712 de 2014. Con el fin de mejorar la apertura y la participación ciudadana en los asuntos públicos, esta resolución ordena que las entidades estatales en Colombia publiquen adecuadamente la información pública y fomenta la accesibilidad web, la seguridad digital y los datos abiertos.

Capítulo III Metodología

En el presente trabajo se quieren determinar los efectos de la actividad física a través de la danza sobre la capacidad física y competencias emocionales de las personas Sordas adultos participantes de puestas en escena de la Corporación ConCuerpos.

Se pretende hacer un registro, análisis y comparación de la capacidad física y las competencias emocionales producto de la actividad física a través de la danza, de dos grupos de jóvenes y adultos Sordos en edades comprendidas entre 20 y 55 años. Un grupo es participante de puestas en escena de la Corporación ConCuerpos y el otro, estudiantes de la jornada nocturna que no han realizado actividad física.

En esta investigación se ha buscado conseguir una serie de objetivos. Por un lado, registrar los estados físicos de los dos grupos para analizar su capacidad física en lo que se refiere a resistencia, fuerza, movilidad: flexibilidad y elasticidad; y por otro, establecer las competencias emocionales, teniendo como indicadores la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, las competencias sociales y las competencias para la vida y el bienestar, en los dos grupos; y, por último, comparar y analizar las diferencias y semejanzas en los estados físicos, capacidad física y las competencias emocionales que produce la actividad física a través de la danza.

Enfoque Cuantitativo

El objetivo de este estudio cuantitativo es generalizar las variables de capacidad física, estado físico e inteligencia emocional de la población elegida. La información se recogerá de una sola vez (Hernández Sampieri, 2018).

Alcance Exploratorio

La presente investigación tiene un alcance exploratorio debido a la escasa evidencia científica sobre los efectos de la danza en personas adultas Sordas y también, la limitada información en programas de actividad física en esta misma población (Hernández Sampieri, 2018).

Diseño Investigación Cuasiexperimental

Este estudio utilizó un enfoque cuasiexperimental, recopilando datos para examinar las hipótesis del estudio mediante cuestionarios y exámenes físicos administrados a los grupos experimental y de control al inicio y al final del programa de danza.

Población

Se ha determinado trabajar con población Sorda, dividiendo en dos grupos de adultos Sordos en edades comprendidas entre 20 y 55 años. Un grupo (GI) el cual es participante de puestas en escena de la Corporación ConCuerpos y el otro grupo (GC), estudiantes de la jornada nocturna IED Manuela Beltrán que no han realizado actividad física.

Muestra

Esta muestra se escogió puesto que no hay otro grupo de jóvenes y adultos Sordos que hayan practicado actividad física a través de la danza, en Bogotá y Soacha.

Están divididos en dos grupos de 9 integrantes cada uno:

- Grupo de intervención: participantes de la Corporación ConCuerpos. Un grupo que ha hecho actividad física a través de la danza sistemática y dirigida.
- Grupo Control: otro grupo que no ha practicado actividad física, estudiantes de la IED Manuela Beltrán.

Tabla 1*Elaboración propia*

Código	Grupos	Edad	Sexo	Estatura (m)	Peso (kg)
F27001	ConCuerpos	27	F	1.60	67
M52002	ConCuerpos	52	M	1.65	75
F36003	ConCuerpos	36	F	1.50	53
M26004	ConCuerpos	26	M	1.74	71
F32005	ConCuerpos	32	F	1.54	46
F57006	ConCuerpos	52	F	1.48	51
M35007	ConCuerpos	35	M	1.70	60
F20008	ConCuerpos	20	F	1.45	57
M22001	IED Manuela	22	M	1.70	80
M21002	IED Manuela	21	M	1.74	66
M43003	IED Manuela	43	M	1.75	80
F49004	IED Manuela	49	F	1.57	48
F42005	IED Manuela	42	F	1.66	80
F34006	IED Manuela	34	F	1.55	61
F30007	IED Manuela	30	F	1.63	57
F43008	IED Manuela	43	F	1.50	59
F43009	IED Manuela	43	F	1.62	51

Crterios De Inclusión Y Exclusión***Inclusión***

Las personas que van a participar en el programa son personas Sordas en el rango de edades de 20 a 55 años, residentes en Bogotá y Soacha. El Grupo de Intervención (GI) estará conformado por participantes de la Corporación ConCuerpos, quienes han practicado actividad física a través de la danza de manera sistemática. El Grupo de Control (GC) estará constituido por individuos de la Institución Educativa Distrital Manuela Beltrán, un grupo que no ha participado en actividad física sistemática y dirigida. Adicionalmente, se considerarán los siguientes aspectos:

- Personas Sordas en su totalidad: Presentar certificado Audiometrías

- Afiliados a una EPS: Certificaciones de la EPS.
- Estado físico son personas saludables, que no presentan ninguna afección pulmonar, cardiaca ni aparente. Hay un solo individuo que presenta asociado a su discapacidad auditiva, una discapacidad física pero que ha venido participando desde el año 2018 en las actividades planteadas y no se verá afectado por las actividades físicas realizadas.
- Participación voluntaria: todas las personas aceptan trabajar en el programa voluntariamente, entendiendo lo que implica la actividad física asociada a la danza.
- Todos los participantes son o han pertenecido a la IED Manuela Beltrán y conocen las actividades realizadas por la Corporación de danza inclusiva ConCuerpos ya sea participando a asistiendo a las presentaciones realizadas en la institución.

Exclusión

Se excluirán las personas que presentes los siguientes aspectos:

Discapacidades asociadas: Las personas que presenten una discapacidad asociada a la ya existente, la auditiva, ya sea cognitiva, física u otra, no podrá participar, en el grupo control, en las actividades programadas.

Problemas de salud: personas que presenten inconvenientes de salud en el momento de la selección del grupo control, no podrán participar en el programa, puesto que algunas de esas afecciones pueden entorpecer su desempeño en la actividad o puede causar algún problema en su condición y estado físico.

Inasistencia: las personas firmarán un acta de compromiso de asistencia obligatoria en condiciones normales, para poder garantizar la continuidad del programa y la validez de la investigación.

Las Fases De La Investigación

Tabla 2

Fases de la investigación, fuente elaboración propia

<p>1. Fase conceptual Esta etapa me permite explorar la literatura para construir la estructura del marco conceptual con temas como: Características físicas: fortaleza, resistencia, movilidad: elasticidad, flexibilidad y Velocidad.</p>
<p>2. Fase de planeación Se optó por el paradigma analítico empírico con una orientación cuantitativa y un enfoque de investigación descriptiva, estableciéndose así el tipo y método de muestreo. Para concluir, se establecen los procedimientos para la recopilación de datos.</p>
<p>3. Fase empírica En esta fase, se recolectaron los datos y se prepararon los mismos para el respectivo análisis de los resultados de las evaluaciones de las capacidades físicas y las competencias emocionales de los dos grupos.</p>

La realización del proyecto tendrá 7 tiempos:

1. Evaluación grupo control (GC): 4 Sesiones para realizar los 4 test condición física y 2 sesiones para realizar evaluación de competencias emocionales.
Se hizo previamente una explicación en lengua materna (LSC) para una mejor comprensión de cada actividad.
2. Evaluación grupo de intervención (GI): 4 Sesiones para realizar los 4 Test condición física y 2 sesiones para realizar evaluación de competencias emocionales.
Se hizo previamente una explicación en lengua materna (LSC) para una mejor comprensión de cada actividad.
3. Actividades danza Se realizarán: 12 sesiones de danza en colaboración con la Corporación ConCuerpos. En dos temas generales: capacidades físicas y competencias emocionales. En cada sesión se incluyen: Fase de calentamiento, desarrollo físico y vuelta a la calma. y actividades de danza propiamente dicha con temáticas que salgan

del mismo grupo.

4. Evaluación grupo de intervención (GI): Para establecer cambios y diferencias después de realizadas las actividades.
 5. 2 sesiones para realizar los 4 Tests condición física y 2 sesiones para realizar evaluación de competencias emocionales.
 6. Evaluación grupo de intervención (GI): Para establecer cambios y diferencias después de realizadas las actividades.
 7. 2 sesiones para realizar los 4 Tests condición física y 2 sesiones para realizar evaluación de competencias emocionales.
 4. Fase analítica Se realiza el análisis de datos e interpretación de resultados. Con los instrumentos ya definidos pruebas de fuerza, resistencia, movilidad: elasticidad y flexibilidad y velocidad para las capacidades físicas y el cuestionario de competencias emocionales en lo que se refiere a la Consciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Inteligencia interpersonal y Habilidades de la vida y el bienestar.
-

Variables

A Variable representa una característica o calidad; magnitud o cantidad, que puede ser modificada, y que es objeto de análisis, medida, manipulación o control en un estudio. (Arias, 2006, p. 57).

Variable Independiente

En esta investigación la variable independiente es la actividad física a través de la danza.

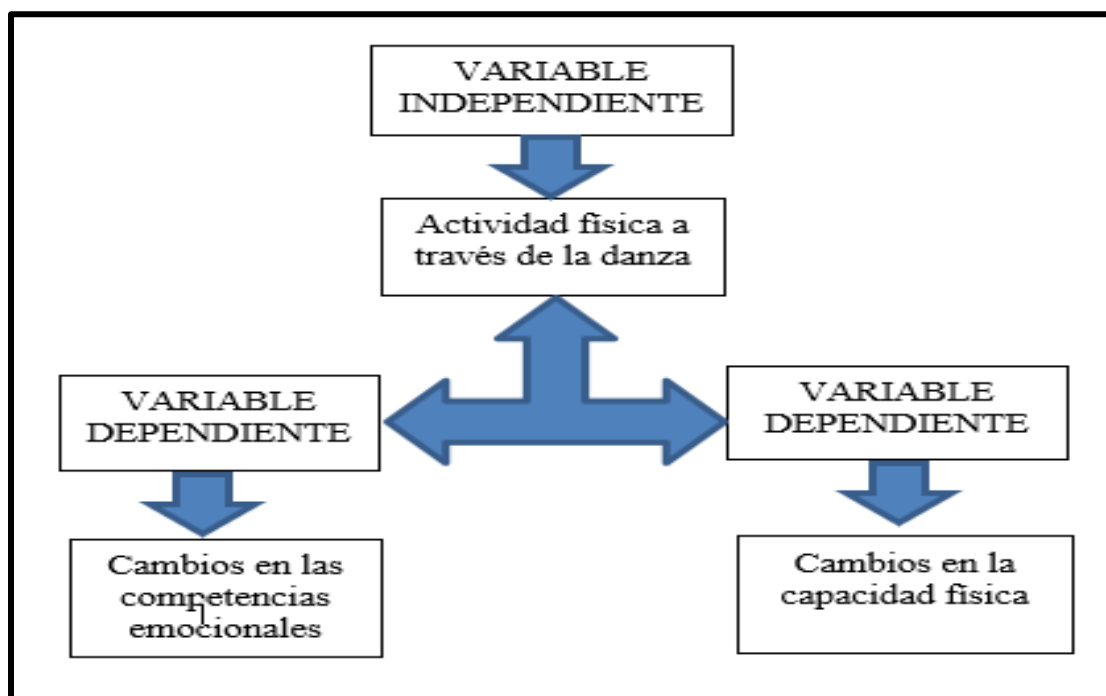
Variable Dependiente

En esta investigación hay 2 variables dependientes:

1. los cambios en las competencias emocionales
2. los cambios en las condiciones físicas.

Figura 6

Variables de estudio



Elaboración propia.

En este proyecto de investigación la variable independiente es la actividad física a través de la danza la cual fue planeada y dirigida en conjunto por mí y por la directora de la Corporación ConCuerpos, Diana León., el cual se diseñó, para generar un efecto en las dos variables dependientes.

Cuadro De Variable

La siguiente tabla da cuenta de los objetivos específicos planteados y como se da

cumplimiento durante la investigación a cada uno de los objetivos por medio de la variable, los indicadores y los instrumentos.

Tabla 3

Los objetivos por medio de la variable, fuente elaboración propia

Objetivos Específicos	Variable	Indicadores	Instrumentos
Evaluar la capacidad física del grupo de personas Sordas que practican actividad física a través de la danza y de un grupo que no participa del programa.	Fuerza	Número de repeticiones en 30 segundos.	Test de abdominales
	Movilidad: elasticidad y flexibilidad	Se registra la distancia entre la punta de los pies y las manos	Sit and Reach Test
	Resistencia	Durante 10 minutos se ha de contabilizar la distancia recorrida en metros.	<ul style="list-style-type: none"> • Foot up and go test • Chair stand test
	Conciencia emocional	Percepción y entendimiento de las emociones propias y de otros.	
	Regulación emocional	Expresividad corporal.	
	Autonomía emocional	Manejo adecuado del lenguaje emocional.	
	Inteligencia interpersonal	Empatía o comprensión de las perspectivas de los otros, implicarse en sus vivencias.	
	Habilidades de la vida y el bienestar	Leer las claves situacionales y de expresión que tienen un grado de consenso cultural.	

Analizar las diferencias y semejanzas en las capacidades físicas, y las competencias emocionales que produce la actividad física a través de la danza en adultos Sordos.	Variable independiente	Análisis de resultados en lo que se refiere a:	Planilla de registro Cuadro comparativo grupo GC y GI
	Variable dependiente (2)	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en las capacidades físicas • Cambios en las competencias emocionales 	

Esta investigación se distingue por contar con variables dependientes e independientes. A dependiente variable es aquella cuyas cifras dependen de las de otra variable. Imagen 6. Variable independiente y dependiente, elaboración propia. Considerando lo anterior, la dependiente representa la fuerza de a variable que se basa en las cifras de otra variable.

Instrumentos / Método De Evaluación

La recolección de la información se realiza mediante los siguientes instrumentos:

Planilla De Caracterización De La Muestra

En donde se evidencia la cantidad de la muestra, edad, actividad física y participación en grupos de danza con actividad física.

Figura 7

Planilla de registro asistencia, elaboración propia.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

PLANILLA DE REGISTRO ASISTENCIA

FECHA:

AÑO:

GRUPOS SESION:

	Nombres y Apellidos	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

BOGOTÁ D.C.
2024

Método De Evaluación

IPAQ

Registro de la evaluación de cada aspecto de las capacidades físicas con base en el cuestionario **IPAQ**, un cuestionario con validez y confiabilidad aceptada internacionalmente, que permite medir el grado de actividad física en diferentes poblaciones entre 15 y 69 años (Barrera, 2017). El desarrollo de esta planilla se llevó a cabo teniendo en cuenta los momentos de una sesión de evaluación (capacidades físicas). En donde se registra lo observado por parte del evaluador de las capacidades físicas del participante. Habrá una planilla para cada participante y para cada grupo GC y GI.

Figura 8

Cuestionario IPAQ. Elaboración propia.

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense en todas las actividades **VIGOROSAS** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realiza durante por lo menos 10 minutos seguidos.

Por ejemplo, correr, nadar rápido, ciclismo rápido, deportes competitivos y fútbol.



1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	<input type="checkbox"/> Días por semana (...) <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practica 20 minutos marque 0 h y 20 min)	<input type="checkbox"/> Horas por día (...) <input type="checkbox"/> Minutos por día (...) <input type="checkbox"/> No sabe no está seguro

Piense en todas las actividades **MODERADAS** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realiza durante por lo menos 10 minutos seguidos.

Por ejemplo, Caminar a paso rápido, bailar, hacer domésticas, jardinería, realizar tareas domésticas.



3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluye caminar.	<input type="checkbox"/> Días por semana (...) <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practica 20 minutos marque 0 h y 20 min)	<input type="checkbox"/> Horas por día (...) <input type="checkbox"/> Minutos por día (...) <input type="checkbox"/> No sabe no está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **CAMINAR** en los últimos 7 días.

Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

Por ejemplo, Caminar, Caminata, Colegio, Jardín etc.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos camina por lo menos 10 minutos seguidos?	<input type="checkbox"/> Días por semana (...) <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?	<input type="checkbox"/> Horas por día (...) <input type="checkbox"/> Minutos por día (...) <input type="checkbox"/> No sabe no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasa usted **SENTADO** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasa sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.

Por ejemplo, escritor, leyendo, viajando en autobús, Y mirando tele.

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasa sentado durante un día hábil?	<input type="checkbox"/> Horas por día (...) <input type="checkbox"/> Minutos por día (...) <input type="checkbox"/> No sabe no está seguro
---	---

Final del documento

CDE-A35

Documentación de la evaluación de cada componente de la competencia emocional mediante el cuestionario CDE-A35. El CDE-A35, que posee una sólida base teórica y excelentes características psicométricas, se considera ideal para valorar la inteligencia emocional característica en adultos (Escoda 2014).

El desarrollo de esta planilla se llevó a cabo teniendo en cuenta los momentos de una sesión de evaluación (competencias emocionales). En donde se registra las respuestas de cada uno de los participantes. Habrá una planilla para cada participante y para cada grupo GC y GI.

El desarrollo de esta planilla se llevó a cabo teniendo en cuenta los momentos de una sesión las sesiones de danza dirigida (capacidades físicas). Habrá una planilla para cada sesión del grupo GI.

1. Conciencia Emocional (Ítems: 7, 21, 22, 23, 24, 25, 32, 37)

Preguntas: 8

Descripción: Esta dimensión evalúa la capacidad de identificar, entender y expresar las propias emociones, así como de reconocer las emociones de los demás.

2. Regulación Emocional (Ítems: 10, 13, 14, 19, 20, OCG, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 39)

Preguntas: 13

Descripción: Esta dimensión mide la habilidad para manejar y controlar las propias emociones, así como para responder de manera adaptativa a situaciones emocionales.

3. Competencia Social (Ítems: 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 34, 36, 38)

Preguntas: 10

Descripción: Esta dimensión evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales, de trabajar en equipo y de resolver conflictos de manera efectiva.

4. Autonomía Emocional (Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8)

Preguntas: 7

Descripción: Esta dimensión evalúa la capacidad de ser independiente emocionalmente, de tomar decisiones propias y de sentirse satisfecho con la vida.

5. Percepción y Comprensión Emocional (Ítems: 21, 22, 23, 24, 25)

Preguntas: 5

Descripción: Esta dimensión, aunque similar a la conciencia emocional, se enfoca específicamente en la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás.

Figura 10

Tests chair stand test.

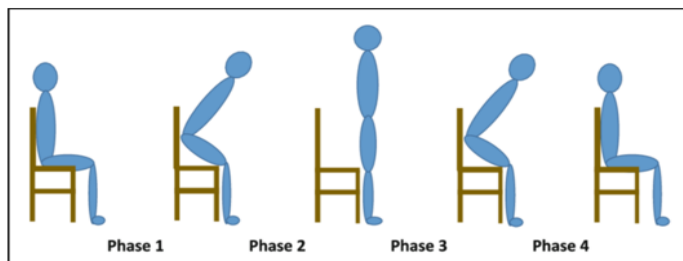


PLAN DE CLASE RESISTENCIA

CHAIR STAND TEST

Escuela /Universidad/Instituto		FECHA:	
TEMA:	(Sentarse y Levantarse de una Silla)	Sesión #	Horario
NOMBRE:			

EDAD	HOMBRE	MUJERES
20-29		
30-39		
40-49		
50-59		
60+		



Fuerza: Se utilizará los siguientes elementos:

Figura 11

Test de abdominales.



PLAN DE CLASE FUERZA

TEST DE ABDOMINALES

Escuela /Universidad/Instituto			FECHA:	
TEMA:	ABDOMINALES	Sesión #	Horario	

PRUEBA DE FUERZA: Abdominales en 30 seg

El nivel que ves en tus resultados viene determinado por el número de abdominales realizados en un minuto, tu sexo y edad, según los siguientes baremos:



Numero de repetición de abdominales en 30 seg										
NIVEL	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
	26-35		36-46		46-55		56-65		65+años	
EXCELENTE	>45	>39	>41	>33	>35	>27	>31	>24	>28	>23
BUENO	40-45	33-39	35-41	27-33	29-35	22-27	25-31	28-24	22-28	17-23
POR ENCIMA DE LA MEDIA	35-39	29-32	30-34	23-26	25-28	18-21	21-24	13-17	19-21	14-16
PROMEDIO	31-34	25-28	27-29	19-22	22-24	14-17	17-20	10-12	15-18	11-13
POR DEBAJO DE LA MEDIA	29-30	21-24	23-26	15-18	18-21	10-13	13-16	7-9	11-14	5-10
BAJO	22-28	13-20	17-22	7-14	13-17	5-9	9-12	3-6	7-10	2-4
MUY BAJO	<22	<13	<17	<7	<13	<5	<9	<3	<7	<2

Abdominales en 30 seg	Nivel	Código
Hombre		
Mujeres		



Agilidad Se utilizará los siguientes elementos:

Figura 12

Test de Agilidad.

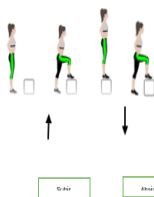
PLAN DE CLASE AGILIDAD

FOOT UP-GO TEST Y

TEST DEL ESCALÓN DE HARVARD

Escuela /Universidad/Instituto		FECHA:	
TEMA:	1. (Test de levantarse, caminar y volverse a sentar) 2. Test del escalón	Sesión #	Horario
Nombre:			

PASO 1: Subir y bajar un escalón con el muñequito: pierna derecha subiendo y pierna izquierda abajo



EDAD	HOMBRE			MUJERES		
	FC1	FC2	FC3	FC1	FC2	FC3
20-29						
30-39						
40-49						
50-59						
60+						

PASO 2: Levantarse y sentarse con apoyo



EDAD	HOMBRE	MUJERES
20-29		
30-39		
40-49		
50-59		
60+		



Flexibilidad Se utilizará los siguientes elementos:

Figura 13

Test sit and Reach.



PLAN DE CLASE FLEXIBILIDAD

(SIT AND REACH TEST)

Escuela /Universidad/Instituto		FECHA:	
TEMA:	TEST DE SENTARSE Y ALCANZAR	Sesión #	Horario
Nombre:			

NIVEL	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		>65	
Muy por encima promedio	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
Arriba	20	22	19	21	19	20	17	20	15	19	15	18
Promedio	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
Promedio	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
Abajo	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
Promedio	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
Muy por debajo	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
Promedio	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
	11	14	9	13	7	12	6	10	5	9	4	9



Valoración De Las Competencias Emocionales

La primera, llamada conciencia emocional, incluye ocho elementos relacionados con el entendimiento de nuestras propias emociones y las de los demás (por ejemplo, sé identificar las emociones que experimento).

La segunda, conocida como regulación emocional, incluye ocho elementos vinculados con la administración de las emociones (por ejemplo, frecuentemente me dejo llevar por la ira y me comporto de manera abrupta).

La tercera escala, conocida como autonomía emocional, incluye seis elementos relacionados con la confianza en sí mismo, la autonomía e independencia. (por ejemplo, me siento fácilmente lastimado cuando los demás critican mi comportamiento o labor).

La competencia social es la cuarta y consta de cinco elementos relacionados con la habilidad para manejar relaciones interpersonales (por ejemplo, me resulta complicado conversar con personas desconocidas, hablo poco y experimento nerviosismo).

La quinta escala, conocida como competencias de vida y bienestar, consta de ocho elementos vinculados al bienestar individual y la autosatisfacción (por ejemplo, me siento contento con mi forma de enfrentar la vida y ser feliz).

El autoinforme CDE-A35 se fundamenta en el marco teórico expuesto. Se compone de 35 elementos con una jerarquía de cinco factores de orden más bajo y un factor de orden más alto. Con una escala de respuesta entre 1 a 10.

Cronograma

Para el desarrollo de la investigación se planteó el siguiente cronograma:

Figura 14*Cronograma*

FASES	ACTIVIDADES	2023					2024									
		Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Planeación de investigación	Establecimiento y validación de la idea	X	X													
	Rastreo, fundamento teórico.		X	X	X											
	Elaboración de protocolo de investigación.			X	X	X										
	Validación de protocolo de investigación.				X	X	X	X	X							
	Diseño de instrumentos.				X	X	X	X	X							
	Gestión de cartas de autorización.								X	X	X					
Trabajo de campo	Entrega cartas de autorización.								X	X	X					
	Aplicación de instrumentos.										X	X	X	X	X	
Procesamiento, tabulación e interpretación de la información.	Procesamiento, tabulación e interpretación de la información													X	X	X
Divulgación de la investigación.	Elaboración del informe final.														X	X
	Desarrollo de conferencia de difusión.															X

Programa de Danza

La danza es una forma de ejercicio que puede mejorar la resistencia, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio. Los movimientos repetitivos y controlados de la danza pueden ayudar a mejorar la coordinación motora y la postura. Participar en clases de danza o grupos de baile puede fortalecer los lazos comunitarios entre los miembros de la comunidad Sorda. Es una

actividad que puede ser disfrutada por personas de todas las edades y habilidades.

Este programa tiene como objetivo hacer modificaciones a las clases más tradicionales, ilustrando un ejemplo significativo de cómo la inclusión ayuda a que la danza se nutra y demande de los estudiantes un rol más activo y creativo. A pesar de que hay una estructura determinada a adherirse, no hay una rigidez en el pensamiento. En cambio, cada individuo está retado en su propia medida, tiene la capacidad de valorar su avance en sus términos y puede consolidar nuevas herramientas de movimiento halladas. En este tipo de actividad, todos pueden pensar de manera cinematográfica, ampliar su repertorio de movimiento, moverse para intensificar la percepción y reaccionar a través de la acción, de forma adecuada a la circunstancia actual. Pensar en el movimiento implica procesos que evolucionan a lo largo del tiempo, actividades continuas de estudio e investigación desde la particularidad de cada corporalidad, que resultan en encuentros singulares para cada individuo y también compartidos y comunes por el colectivo. El entrenamiento que se sugiere facilita la comprensión detallada de las particularidades corporales bajo los fundamentos de practicar la escucha corporal, emplear correctamente la energía y el esfuerzo, trabajar desde la comodidad, manipular el peso, utilizar de manera activa la respiración, analizar todas las dimensiones del espacio y utilizar la espiral para modificar el nivel (ConCuerpos, 2018).

Fase Inicial De Las Sesiones

Presentación- rompe el hielo: Este ejercicio sirve como calentamiento y para romper el hielo en grupo nuevos en donde hay personas con limitaciones auditivas. Tiene como objetivo la presentación de cada participante a través de su seña. También estimula la receptividad corporal usando un lenguaje no verbal. En la lengua de señas, cada persona tiene una seña que la identifica. Es como el nombre y puede ser auto-asignada o alguien más puede sugerirte una. Esta seña debe representarte y suele venir de alguna característica tuya visible, por ejemplo: pelo

crespo, gafas, movimiento característico, etc. Para hacer este ejercicio, cada persona debe tener clara su seña propia antes. Recuerda que crear la seña de cada participante es un ejercicio creativo en sí mismo. En la comunidad Sorda, se recomienda que la seña personal sea corta y concreta y puede incluir alguna expresión facial además del movimiento con las manos. En este ejercicio es importante que las señas se repitan fieles a la versión original, pero si esto no es posible, se puede reforzar la intención y el uso de la mirada para comunicar efectivamente el llamado (León Guerrero, 2021).

- **Capacidades Físicas**

En cada una de las sesiones de danza dirigida se tendrán en cuenta los aspectos relativos a la capacidad física y las competencias emocionales, íntimamente relacionados.

- **Movilidad Articular**

En esta fase del calentamiento lo que se quiere es activar las articulaciones principales:

- **Tobillos:** Se mueven unos diez círculos en un sentido y en otro.
- **Rodillas:** Se rotan en círculos, diez a cada lado. movemos haciendo 10 círculo en un sentido y ejercicio será realizar con cada rodilla unas diez flexión-extensión hacia la cadera.
- **Caderas:** círculos unas diez repeticiones a cada sentido. También podemos posiciones una cruz: delante-derecha-atrás-izquierda.
- **Tronco:** Se flexionan hacia delante y hacía atrás.
- **Hombro:** Con los brazos extendidos, lo rotamos hacia delante unas ocho repeticiones y otras ocho hacía atrás se hace con ambos brazos.

Actividad Central De Danza

La danza se compone de diversos elementos básicos que se interrelacionan, logrando transmitir emociones al público y para el mismo bailarín y en este caso, para la comunidad Sorda implica una relación de la capacidad física con la capacidad emocional.

- **Movimiento corporal:** Es un tipo de comunicación no verbal en la que se pretende

comprender la expresión de sentimientos individuales o de símbolos de la sociedad, en un grupo de personas Sordas que manejan otro lenguaje corporal y facial.

- Ritmo: como la organización en el tiempo de sus pasos, movimientos, expresiones y gestos relación capacidad emocional sentimiento de comunicación.
- Expresión corporal: Los gestos, la cara, la postura, los dedos entrelazados, las manos entrelazadas, la expresión facial, todos ellos son elementos participativos del lenguaje corporal relación actividad física.
- Expresión facial: manejo del espacio en el desarrollo de la danza.

Fase Final

Para cerrar las sesiones se realizarán ejercicios de estiramientos activos en las diferentes articulaciones principales utilizadas en las sesiones de danzas.

Plan De Entrenamiento

Se evaluarán los efectos de la realización de un programa de actividad física a través de la danza llevado a cabo durante 12 sesiones una por semana con sesiones de 2 horas.

Programa de danza (GI).

Cada sesión de danza tendrá una duración de 1 hora 30 minutos y tendrá los siguientes pasos:

- Calentamiento apertura 5 minutos
- calentamiento general 7 minutos
- Movilidad articular del tren superior 3 minutos
- Ejercicios de fuerza 3 minutos

- Ejercicios de resistencia 3 minutos
- Ejercicios de elasticidad 3 minutos
- Actividad de danza: cada sesión tendrá un aspecto específico 1 hora
- 10 minutos de actividad vuelta a la calma

Las actividades de danza se llevarán a cabo siguiendo las siguientes temáticas, que involucran tanto las capacidades físicas como el desarrollo y mejoramiento de las competencias emocionales.

Sesión:1 El otro – yo y el entorno

1. Exploración del cuerpo y del lugar

Aspectos a tener en cuenta:

- Primero ejercicio individual
- Segundo ejercicio por parejas
- Se usa todo el espacio

2. Objetivos:

1. Entender la naturaleza de los cuerpos que interactúan
2. Explorar la relación del cuerpo con el espacio en el que se trabaja
3. Explorar el cuerpo y el espacio en relación con otra persona
4. Manejar la actividad con suavidad, fluidez y paciencia.

3. Actividad:

1. Cada persona escoge un objeto fácil de manipular, que encuentre en el lugar: maletín, sombrilla, chaqueta, botella, etc.
2. Individualmente se comienza a interactuar con el objeto escogido, desplazándose por el piso. Se acompaña de movimientos rítmicos con la mano, en forma de

aplausos, con el fin de simular una melodía. Se coloca una música suave que el guiador usa para seguir el ritmo. (20 minutos).

3. Se intercambian los objetos y se continúa con la misma actividad (20 minutos)
4. Se forman las parejas y por turnos se trabaja con la pareja simulando que la persona es el objeto con el que se trabajó. Se señala la importancia del cuidado del otro, de sí mismo y del espacio.
5. Se cierra la sesión sentados en círculo y se comenta lo que cada uno quiera compartir, a nivel de sensaciones, emociones, dificultades, agrado o disgusto.

Sesión: 2 Mi Cotidianidad- Mis Relaciones

Secuencia de movimientos que reflejen actividades diarias y sentimientos asociados

1.Aspectos a tener en cuenta:

- Escogencia de una secuencia individual de acciones diarias.
- presentación de la secuencia al grupo.
- Se escoge una secuencia por parte del grupo y se hace la secuencia escogida acompañada de imágenes en video que marquen cambios de los ritmos de la secuencia.
- Se usa todo el espacio.

2.Objetivos:

1. Revisar los momentos de la vida diaria.
2. Explorar la relación del cuerpo con el espacio en el que se trabaja.
3. Explorar el cuerpo y el espacio en relación con un grupo.
4. Asociar las acciones con las emociones con imágenes que implican movimiento.

3. Actividad

1. Cada persona reflexiona sobre acciones de la vida diaria como, por ejemplo, en la casa, en el transporte público, en un lugar donde nadie se comunica en lengua de

señas, en el médico, etc.

2. Individualmente cada uno comienza la secuencia en un conjunto de máximo 5 acciones, desplazándose por todo el espacio. Se acompaña de movimientos rítmicos que se presentan en una pantalla, con el fin de simular una melodía. Se coloca una música suave que el guiador usa para seguir el ritmo. (20 minutos).
3. Se solicita que muestren algunas secuencias que se hayan observado más significativas (20 minutos) Se escogen 2.
4. Se practica las secuencias escogidas con grupos 3 integrantes. Se señala la importancia del cuidado del otro, de sí mismo y del espacio.
5. Se cierra la sesión sentados en círculo y se comenta lo que cada uno quiera compartir, a nivel de sensaciones, emociones, dificultades, agrado o disgusto.

Sesión: 3 Yo puedo -Tú Puedes

Aprendo a conocer mis capacidades de movimiento, mis modos de desplazamiento y puedo entender y aceptar las capacidades y modos de cada integrante del grupo.

1.Aspectos a tener en cuenta:

- Una persona ejerce el rol de líder hasta que decida cambiar para adjudicarlo a otra persona.
- Ejercicio grupal, realizando la actividad al mismo tiempo.
- Acciones sencillas que se van complejizando cada sesión.
- Distribuidos por todo el espacio.
- Se explica la actividad que se va a hacer por parte del guía Sordo en LSC.

2.Objetivos:

1. Establecer una forma de relación con el otro, donde otro lidera y yo acepto y viceversa.

2. Identificar las potencias individuales y colectivas en torno a las cualidades físicas, los niveles y ritmo de desplazamiento.
3. Manejar la actividad con suavidad, fluidez y paciencia.

3. Actividad

Etapa 1

Se dispone en el espacio hojas de papel donde se ha escrito una acción. Los integrantes van rotando por cada hoja y haciendo la acción 5 minutos. Se marca el tiempo para cada rotación.

Acciones:

- Doblar: flexiona una articulación de tu cuerpo.
- Desplegar: extiende los pliegues de tu cuerpo.
- Extender: alcanza con una de tus extremidades un punto lejano en el espacio.
- Buscar el centro: todo el grupo se dirige al centro del espacio. Según los rangos de desplazamiento, el centro del espacio puede ser diferente para cada participante.
- Salir del espacio: todo el grupo se dirige hacia la periferia del espacio.

Antes de iniciar el ejercicio se explica en LSC las acciones escritas en las hojas. Se corrobora la comprensión de la palabra escrita para poder ejecutar la acción acertadamente. Se explica que pueden hacer las actividades con porcentajes 100% o 200% o 20% dependiendo del grado de exigencia que se requiera y el grado energético que se gaste.

Etapa 2

La persona que lidera va marcando la pauta para el cambio de actividad mirando la acción escrita en el papel. (20 minutos) Se puede decir una o más variaciones mientras se tiene el poder; se debe estimular la concentración, sugiere que el cambio de poder se haga sigilosamente, de forma imperceptible, de tal manera que sea difícil saber quién será el próximo líder. A medida que el poder transita entre los y las participantes, más personas tienen la posibilidad de dirigir al

grupo.

Sesión 4 Me identifico – me reconozco

Aprendo a conocerme a través de conocer al otro

1.Aspectos a tener en cuenta:

- Ejercicio por parejas
- Se hacen dos líneas, una enfrente de la otra, cada cual debe tener pareja. Una fila es la numero 1 y la otra la número 2
- Se cambia de rol.
- Se usa todo el espacio.
- Se explica la actividad que se va a hacer por parte del guía Sordo en LSC.

2.Objetivos:

1. Establecer la relación básica de identificación con el otro(a).
2. Interpretar corporal y subjetivamente el movimiento y la expresión del otro.
3. Determinar la capacidad del otro con relación a mi capacidad.
4. Manejar la actividad con suavidad, fluidez y paciencia.

3. Actividad:

Etapas

1. Se hacen 2 filas una enfrente de la otra; no se escoge a la pareja, la que toque al azar.
2. Se explica la actividad que se va a hacer por parte del guía Sordo en LSC.
3. Cada pareja, se toma unos segundos para mirarse a los ojos y reconocerse entre sí.
4. El compañero de la fila 1 comienza a hacer movimientos suaves, manteniéndose en el mismo lugar y sin perder el contacto visual de su compañero de enfrente. La pareja de la fila 2 comienza a seguir el movimiento. La idea no es copiar sino

interpretar el movimiento. Se debe insistir en la importancia de tener muy en cuenta lo que el compañero hace. El movimiento puede ir aumentando de intensidad y velocidad dependiendo de la relación estrecha que cada pareja establezca. Se acompaña de movimientos rítmicos que se presentan en una pantalla, con el fin de simular una melodía (20 minutos).

Etapas 2

1. Se intercambian los roles y se siguen las mismas pautas anteriores (20 minutos).
2. Se hace un cierre con actividades que permitan una relajación y descanso para los integrantes.

Sesión 5 Mi cuerpo - mi movimiento

Reconozco mi cuerpo y calibro mis movimientos.

1. Aspectos a tener en cuenta:

- Ejercicio por parejas.
- Se escoge una pareja y una ubicación en el espacio.
- Se cambia de rol.
- Se usa solo el espacio escogido.
- Se explica la actividad que se va a hacer por parte del guía Sordo en LSC.

2. Objetivos:

1. Reconocer el peso, volumen y movilidad del cuerpo a través del contacto del otro.
2. Respetar y reconocer las limitaciones del otro cuando hay un contacto físico.
3. Establecer límites sobre lo que puedo o no aceptar y recibir a través del contacto.
4. Manejar la actividad con suavidad, fluidez y paciencia.

3. Actividad:

Etapa 1

1. Se escoge la pareja y un sitio específico para realizar la actividad. Se explica la actividad que se va a hacer por parte del guía Sordo en LSC. Se explica la importancia de aceptar el contacto físico que se realizará en forma respetuosa y con la posibilidad de manifestar cuando no se sienta cómodo.
2. Cada pareja, se toma unos segundos para determinar quién empieza a realizar la exploración del cuerpo.
3. El compañero se acuesta sobre el piso, boca arriba, con los ojos cerrados, esperando las indicaciones del otro, a través del tacto. El otro compañero empieza a levantar una parte del cuerpo (brazo, por ejemplo) lo mece, hace círculos con y luego lentamente lo coloca en el piso. Esta acción se realiza con cada extremidad o con la cabeza o con el tronco. (20 minutos).

Etapa 2

1. Se intercambian los roles y se siguen las mismas pautas anteriores (20 minutos).
2. Se cierra la sesión haciendo un círculo y quien quiera hace sus comentarios sobre la actividad a nivel de incomodidades con respecto al contacto con el otro.

Recolección De La Información

1. Día 1: Aplicación del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)
Se realizó el cuestionario IPAQ al grupo de control para evaluar los niveles de actividad física internacional.
2. Día 2: Test del escalón (resistencia)
En esta prueba se midió la capacidad de resistencia física a través de la subida y bajada de un escalón, evaluando la capacidad aeróbica y la resistencia muscular.

3. Día 3: Test Abdominal

En esta prueba se evaluó la fuerza y resistencia muscular del abdomen, generalmente mediante abdominales o ejercicios específicos para esta zona.

4. Día 4: Test de Flexibilidad

Es una prueba de flexibilidad general del cuerpo, a través de estiramientos o test específicos para evaluar la amplitud de movimiento de las articulaciones.

5. Día 5: Juntar las manos atrás

Este examen evaluó la amplitud de movimiento y la flexibilidad de la región superior de la espalda y los hombros. Para ello, se indicó a los participantes que intentaran juntar las manos detrás de la espalda, una en cada brazo (izquierdo y derecho). Este ejercicio evalúa la flexibilidad de la región torácica de la espalda y la amplitud de movimiento de la articulación del hombro.

6. Día 6: Sentarse y levantarse de la silla

Esta prueba mide la fuerza en las piernas y la coordinación motora mediante la acción de sentarse y levantarse de una silla sin ayuda.

7. Día 7: Levantarse, caminar y sentarse

Este test evaluó la capacidad de moverse de manera funcional, midiendo la rapidez, equilibrio y movilidad al levantarse, caminar una distancia determinada y luego sentarse nuevamente.

8. Día 8: Cuestionario de competencia emocional

El cuestionario fue diseñado para explorar cómo los participantes experimentan y manejan sus emociones en situaciones cotidianas, como alegría, tristeza o enojo. Además de las preguntas, se incluyeron imágenes de caras mostrando diversas expresiones emocionales (por ejemplo, una cara sonriente para alegría o una cara fruncida para

enojo), con el objetivo de evaluar cómo los participantes interpretan y responden a esas emociones.

Análisis Estadístico

Los datos fueron analizados mediante el software estadístico JASP, se verificó la distribución normal de los datos mediante la prueba de Shapiro Wilk. Posteriormente se utilizaron estadísticos no paramétricos de tendencia central y dispersión, esto debido a que los datos no tuvieron una distribución normal en algunas variables. Secuencialmente se utilizó estadísticos inferenciales para la verificación de las hipótesis (si el programa de danza mejoraba la condición física y las competencias emocionales), estas pruebas fueron la prueba U Mann Whitney de comparación antes y después del periodo de intervención. Únicamente se comparó los grupos al finalizar el estudio utilizando la prueba de U Mann Whitney para muestra independientes (grupos independientes). Se conservó un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$.

Capítulo IV Resultados

A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos de la muestra del estudio (tabla 4).

Tabla 4

Características sociodemográficas de los participantes del estudio.

	Grupo	Media	DT	ET	Coefficiente de variación
Edad	IED Manuela	36.333	10.075	3.358	0.277
	ConCuerpos	35.000	11.699	4.136	0.334
Peso (kg)	IED Manuela	64.667	12.629	4.210	0.195
	Post	60.000	10.212	3.611	0.170
Estatura (m)	IED Manuela	1.636	0.086	0.029	0.053
	ConCuerpos	1583	0.107	0.038	0.068

Ambos grupos son bastante similares en cuanto a edad, aunque ConCuerpos muestra una variabilidad relativa ligeramente mayor. En peso, el grupo IED Manuela presenta un promedio más alto, pero ConCuerpos muestra menor variabilidad relativa. En estatura, los participantes de IED Manuela son un poco más altos en promedio y tienen una variabilidad menor en comparación con ConCuerpos (tabla 5).

Tabla 5

Contraste T para Muestras Independientes – Postest.

	W	p	Correlación de Rango Viserial	ET Correlación de Rango Viserial
Edad	39.000	0.809	0.083	0.281
Peso (kg) Post	44.000	0.469	0.222	0.281
Estatura (m)	48.500	0.247	0.347	0.281

No se observan diferencias significativas en edad, peso y estatura entre los grupos IED Manuela Beltrán y ConCuerpos ($p > 0.05$), y las correlaciones de rango biserial en cada caso son bajas, lo que sugiere una relación débil entre el grupo de pertenencia y las características sociodemográficas medidas.

Comparación Entre Las Variables De Condición Física Grupo IED Manuela Beltrán Y ConCuerpos

Respecto a la condición física se encontró que en las pruebas de "Juntar las manos atrás" y el "Test del escalón" muestran diferencias significativas tras el periodo de cuatro semanas sin intervención, sugiriendo posibles cambios en flexibilidad y resistencia ($p < 0.05$). Las demás pruebas no muestran cambios significativos, lo cual puede reflejar estabilidad en esas capacidades o variabilidad que no se tradujo en cambios consistentes ($p > 0.05$) Tabla 6 y 7.

Tabla 6.

Contraste T para Muestras Emparejadas IED Manuela Beltrán.

Measure 1	Measure 2	W	z	p	VS-MPR*	Correlación de Rango Viserial	ET Correlación de Rango Viserial
Sentarse y levantarse de la silla 30's Pretest	-Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	9.500	-0.761	0.498	1.000	-0.321	0.399
Test de flexibilidad - Pretest	-Test de flexibilidad - Post	17.000	-0.140	0.944	1.000	-0.056	0.377
Juntar las manos atrás, a la derecha - Pretest	-Juntar las manos atrás, a la derecha - Post	0.000	-2.666	0.004*	16.984	-1.000	0.358
Juntar las manos atrás izquierda - Pretest	-Juntar las manos atrás izquierda - Post	0.000	-2.666	0.004*	16.984	-1.000	0.358
Levantase, caminar y sentarse - Pretest	-Levantase, caminar y sentarse - Post	24.000	0.178	0.910	1.000	0.067	0.358
Abdominal 30' s -	-Abdominal 30' s -	13.50	-0.630	0.57	1.000	-0.250	0.377

Pretest	Post	0	4				
Test del escalón (resistencia) – Pretest	-Test del escalón (resistencia) - Post	45.00 0	2.666	0.00 4*	16.98 4	1.000	0.358

Tabla 7

Descriptivos IED Manuela Beltrán.

	Media	DT	ET	Coefficiente de variación
Sentarse y levantarse de la silla 30's Prete	13.444	2.963	0.988	0.220
Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	13.444	5.769	1.923	0.429
Peso (kg) Pretest	63.667	13.463	4.488	0.211
Peso (kg) Post	64.667	12.629	4.210	0.195
Test de flexibilidad – Pretest	-4.778	9.052	3.017	-1.895
Test de flexibilidad – Post	-5.011	9.089	3.030	-1.814
Juntar las manos atrás, a la derecha – Pretest	- 11.889	16.766	5.589	-1.410
Juntar las manos atrás, a la derecha – Post	-4.433	13.433	4.478	-3.030
Juntar las manos atrás izquierda – Pretest	- 15.222	18.116	6.039	-1.190
Juntar las manos atrás izquierda – Post	-4.611	15.372	5.124	-3.334
Levantase, caminar y sentarse – Pretest	8.172	2.580	0.860	0.316
Levantase, caminar y sentarse – Post	7.118	3.028	1.009	0.425
Abdominal 30' s – Pretest	9.444	5.876	1.959	0.622
Abdominal 30' s – Post	11.000	6.819	2.273	0.620
Test del escalón (resistencia) – Pretest	64.911	10.648	3.549	0.164
Test del escalón (resistencia) – Post	27.640	11.514	3.838	0.417

La información en las tablas 8 y 9 muestra los resultados de las pruebas físicas en el grupo ConCuerpos, quienes participaron en un programa de baile de cuatro semanas. Las pruebas evaluadas fueron de fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y resistencia. El programa de baile de cuatro semanas produjo mejoras significativas en las pruebas de fuerza muscular y agilidad, como “Sentarse y levantarse de la silla” y “Levantarse, caminar y sentarse,” y en la resistencia abdominal ($p < 0.05$). Sin embargo, no se observaron cambios estadísticamente significativos en flexibilidad o resistencia cardiovascular, sugiriendo que el programa tuvo un impacto limitado en estas áreas. La falta de significancia puede indicar que el programa de baile, con solo dos sesiones semanales, no fue suficiente para provocar cambios medibles en las otras variables físicas.

Tabla 8

Contraste T para Muestras Emparejadas Grupo ConCuerpos.

Measure 1	Measure 2	W	z	p	VS- MP R*	Correlación de Rango Biserial	ET Correlación de Rango Biserial
Sentarse y levantarse de la silla 30's Pretest	-Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	0.00 0	- 2.366	0.022 *	4.45 0	-1.000	0.399
Peso (kg) Pretest	-Peso (kg) Post	4.00 0	- 0.944	0.416	1.00 0	-0.467	0.458
Test de flexibilidad – Pretest	-Test de flexibilidad – Post	27.0 00	- 1.260	0.250	1.06 1	0.500	0.377
Juntar las manos atrás, a la derecha - Pretest	-Juntar las manos atrás, a la derecha - Post	12.0 00	- 0.840	0.461	1.00 0	-0.333	0.377
Juntar las manos atrás izquierda - Pretest	-Juntar las manos atrás izquierda – Post	16.0 00	- 0.280	0.844	1.00 0	-0.111	0.377
Levantase, caminar y sentarse - Pretest	-Levantase, caminar y sentarse - Post	33.0 00	- 2.100	0.039 *	2.90 4	0.833	0.377
Abdominal 30' s -	-Abdominal 30'	0.00	-	0.013	6.39	-1.000	0.377

Pretest	s- Post	0	2.521	*	2		
Test del escalón (resistencia) - Pretest	-Test del escalón (resistencia) - Post	4.500	0.802	0.586	1.000	0.500	0.554

Nota. Contraste de rangos con signo de Wilcoxon.

Tabla 9.

Descriptivos Grupo ConCuerpos.

Valoraciones	Media	DT	ET	Coefficiente de variación
Sentarse y levantarse de la silla 30's Prete	12.250	2.252	0.796	0.184
Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	16.500	3.024	1.069	0.183
Peso (kg) Pretest	59.250	10.389	3.673	0.175
Peso (kg) Post	60.000	10.212	3.611	0.170
Test de flexibilidad – Pretest	-9.438	4.022	1.422	-0.426
Test de flexibilidad – Post	-10.875	4.923	1.740	-0.453
Juntar las manos atrás, a la derecha – Pretest	-8.875	7.376	2.608	-0.831
Juntar las manos atrás, a la derecha – Post	-7.688	9.669	3.419	-1.258
Juntar las manos atrás izquierda – Pretest	-10.188	9.577	3.386	-0.940
Juntar las manos atrás izquierda – Post	-9.863	8.442	2.985	-0.856
Levantase, caminar y sentarse – Pretest	10.201	1.348	0.477	0.132
Levantase, caminar y sentarse - Post	7.634	1.400	0.495	0.183
Abdominal 30' s – Pretest	11.500	2.390	0.845	0.208
Abdominal 30' s – Post	14.500	1.927	0.681	0.133
Test del escalón (resistencia) – Pretest	49.932	12.673	4.480	0.254
Test del escalón (resistencia) - Post	46.381	14.338	5.069	0.309

Comparación Entre IED Manuela Beltrán Y Concueros En Las Puntuaciones Del CDE-A35

A continuación, se presentan los resultados de ambos grupos, evaluados antes y después, con un intervalo de 4 semanas. Los resultados sugieren que el desarrollo emocional del IED Manuela Beltrán no produjo cambios estadísticamente significativos en las competencias emocionales evaluadas. No obstante, algunos indicadores descriptivos, como la reducción en la variabilidad de ciertas dimensiones, podrían reflejar un ajuste en la consistencia de las respuestas de los estudiantes después de la primera medición. La gran variabilidad en el puntaje total post intervención podría ser analizada más a fondo para identificar posibles causas y factores individuales que influyeron en el rendimiento emocional de los participantes (tabla 10 y 11).

Tabla 10

Contraste T para Muestras Emparejadas IED Manuela Beltrán.

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Correlación de Rango Biserial	ET Cor. de Rango B.
Conciencia Emocional_Pre	-Conciencia Emocional_Post	10.000	0.674	0.590	0.333	0.458
Competencia Social_Pre	-Competencia Social_Post	9.000	0.405	0.787	0.200	0.458
Regulación Emocional_Pre	-Regulación Emocional_Post	3.500	-1.079	0.343	-0.533	0.458
Autonomía Emocional_Pre	-Autonomía Emocional_Post	7.000	-0.135	1.000	-0.067	0.458
Percepción y Comprensión Emocional_pre	-Percepción y Comprensión Emocional_Post	13.500	1.618	0.136	0.800	0.458
Cuestionario de competencias emocionales Pre	-Cuestionario de competencias emocionales Post	9.000	-0.314	0.834	-0.143	0.425

Tabla 11*Descriptivos IED Manuela Beltrán.*

Dimensiones	Media	DT	ET	Coefficiente de variación
Conciencia Emocional_Pre	53.571	8.324	3.146	0.155
Conciencia Emocional_Post	51.111	3.983	1.328	0.078
Competencia Social_Pre	59.429	16.762	6.335	0.282
Competencia Social_Post	59.556	4.851	1.617	0.081
Regulación Emocional_Pre	57.143	15.236	5.759	0.267
Regulación Emocional_Post	63.778	11.638	3.879	0.182
Autonomía Emocional_Pre	40.857	5.928	2.241	0.145
Autonomía Emocional_Post	41.000	5.000	1.667	0.122
Percepción y Comprensión Emocional_pre	27.571	4.198	1.587	0.152
Percepción y Comprensión Emocional_Post	26.222	4.116	1.372	0.157
Cuestionario de competencias emocionales Pre	238.571	34.365	12.989	0.144
Cuestionario de competencias emocionales Post	459.556	644.674	214.891	1.403

Los resultados de la evaluación de competencias emocionales en el grupo ConCuerpos, que participó en un programa de baile de cuatro semanas, se presentan en las tablas 12 y 13. A continuación, se detalla el análisis de los cambios en las dimensiones evaluadas:

Tabla 12*Contraste T para Muestras Emparejadas Grupo ConCuerpos*

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Corr. de Rango biserial	ET Cor. de Rango biserial
Conciencia Emocional_Pre	-Conciencia Emocional_Post	24.00 0	0.840	0.461	0.333	0.377
Competencia Social_Pre	-Competencia Social_Post	15.50 0	-0.350	0.779	-0.139	0.377
Regulación Emocional_Pre	-Regulación Emocional_Post	16.50 0	-0.210	0.889	-0.083	0.377

Autonomía Emocional_Pre	-Autonomía Emocional_Post	22.00 0	0.560	0.622	0.222	0.377
Percepción y Comprensión Emocional_pre	-Percepción y Comprensión Emocional_Post	21.00 0	0.420	0.725	0.167	0.377
Cuestionario de competencias emocionales Pre	-Cuestionario de competencias emocionales Post	23.00 0	0.700	0.547	0.278	0.377

Nota. Contraste de rangos con signo de Wilcoxon.

Los resultados muestran que el programa de baile de cuatro semanas en el grupo ConCuerpos no produjo cambios estadísticamente significativos en ninguna de las dimensiones de competencias emocionales evaluadas ($p > 0.05$). Sin embargo, la reducción en la variabilidad de los puntajes en varias dimensiones sugiere que la intervención pudo haber tenido un efecto en la consistencia de las respuestas de los participantes, reflejando quizá una mayor estabilidad emocional o percepción más uniforme de sus competencias emocionales tras el programa de baile.

Tabla 13

Descriptivos Grupo ConCuerpos

	Media	DT	ET	Coefi de variación
Conciencia Emocional_Pre	47.875	15.028	5.313	0.314
Conciencia Emocional_Post	46.875	9.156	3.237	0.195
Competencia Social_Pre	55.625	22.903	8.097	0.412
Competencia Social_Post	56.000	16.776	5.931	0.300
Regulación Emocional_Pre	59.875	24.026	8.495	0.401
Regulación Emocional_Post	61.500	12.862	4.547	0.209
Autonomía Emocional_Pre	40.875	12.053	4.261	0.295
Autonomía Emocional_Post	38.000	6.302	2.228	0.166
Percepción y Comprensión Emocional_pre	23.500	6.719	2.375	0.286
Percepción y Comprensión Emocional_Post	22.625	5.878	2.078	0.260

Cuestionario de competencias emocionales Pre	229.375	75.887	26.830	0.331
Cuestionario de competencias emocionales Post	225.000	29.684	10.495	0.132

Los datos del postest comparan los resultados entre el grupo IED Manuela Beltrán y el grupo ConCuerpos en distintas pruebas físicas y en el cuestionario de competencias emocionales. A continuación, se presentan los hallazgos clave de las comparaciones:

Comparación De La Condición Física Postest Entre Los Grupos IED Manuela Beltrán Y ConCuerpos

Los datos del postest comparan los resultados entre el grupo IED Manuela Beltrán y el grupo ConCuerpos en distintas pruebas físicas y en el cuestionario de competencias emocionales. A continuación, se presentan los hallazgos clave de las comparaciones (tabla 14):

Tabla 44

Contraste T para Muestras Independientes – Postest.

	W	p	Cor. Rango biserial	ET Cor. de Rango biserial
Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	22.500	0.205	-0.375	0.281
Test de flexibilidad - Post	53.000	0.112	0.472	0.281
Juntar las manos atrás, a la derecha - Post	42.000	0.596	0.167	0.281
Juntar las manos atrás izquierda - Post	48.000	0.268	0.333	0.281
Levantase, caminar y sentarse - Post	38.000	0.885	0.056	0.281
Abdominal 30' s - Post	22.500	0.208	-0.375	0.281
Test del escalón (resistencia) - Post	6.000	0.002*	-0.833	0.281
Cuestionario de competencias emocionales Post	56.000	0.060	0.556	0.281

Nota. Para el contraste de Mann-Whitney, la magnitud del efecto viene dada por la correlación biserial de rangos.

El grupo ConCuerpos mostró un rendimiento físico superior en varias pruebas (especialmente en la resistencia del test del escalón y el número de abdominales en 30 segundos). Sin embargo, en el cuestionario de competencias emocionales, el grupo IED Manuela Beltrán presentó puntuaciones notablemente más altas, aunque con gran variabilidad. Esto sugiere diferencias importantes en el rendimiento físico y en las competencias emocionales entre ambos grupos tras la intervención de baile (tabla 15).

Tabla 15.

Descriptivos posttest entre grupos (IED Manuela vs ConCuerpos).

	Grupo	Media	DT	ET	Coef. de variación
Sentarse y levantarse de la silla 30's Post	IED Manuela	13.444	5.769	1.923	0.429
	ConCuerpos	16.500	3.024	1.069	0.183
Test de flexibilidad - Post	IED Manuela	-5.011	9.089	3.030	-1.814
	ConCuerpos	-10.875	4.923	1.740	-0.453
Juntar las manos atrás, a la derecha - Post	IED Manuela	-4.433	13.433	4.478	-3.030
	ConCuerpos	-7.688	9.669	3.419	-1.258
Juntar las manos atrás izquierda - Post	IED Manuela	-4.611	15.372	5.124	-3.334
	ConCuerpos	-9.863	8.442	2.985	-0.856
Levantase, caminar y sentarse - Post	IED Manuela	7.118	3.028	1.009	0.425
	ConCuerpos	7.634	1.400	0.495	0.183
Abdominal 30' s - Post	IED Manuela	11.000	6.819	2.273	0.620
	ConCuerpos	14.500	1.927	0.681	0.133
Test del escalón (resistencia) - Post	IED Manuela	27.640	11.514	3.838	0.417
	ConCuerpos	46.381*	14.338	5.069	0.309
Cuestionario de competencias emocionales Post	IED Manuela	459.556	644.674	214.891	1.403
	ConCuerpos	225.000	29.684	10.495	0.132

Finalmente, en el análisis comparativo de los resultados posttest entre los grupos IED Manuela Beltrán y ConCuerpos, se observan diferencias significativas en varias áreas. El grupo ConCuerpos destacó en el rendimiento físico, con mejores resultados en pruebas como el test de resistencia del escalón, donde mostró una ventaja significativa, y en las pruebas de fuerza y flexibilidad, como los abdominales y la flexibilidad en la prueba de *sentarse y levantarse de la silla*. Sin embargo, en el ámbito de competencias emocionales, el grupo IED Manuela Beltrán mostró puntajes superiores, aunque con una mayor variabilidad en sus resultados. Estos hallazgos sugieren que, mientras ConCuerpos alcanzó un mejor desempeño físico, el grupo IED Manuela Beltrán presenta una mayor competencia en el ámbito emocional, lo que indica que ambos grupos obtuvieron beneficios diferentes tras el programa de intervención de baile.

Análisis De Resultados

El análisis de resultados se llevó a cabo en etapas y siempre realizando una comparación entre los dos grupos. En primera instancia, se compararon las condiciones físicas de los dos grupos lo que nos permite decir que ambos grupos son bastante similares en cuanto a edad, peso y estatura, aunque existe una variabilidad relativa en el grupo de ConCuerpos (edad), una variabilidad relativa en IED Manuela (peso y estatura) lo que permite establecer parámetros de comparación entre los dos grupos, mostrando que no hay diferencias significativas. Se hizo una comparación entre las variables de condición física grupo IED Manuela Beltrán y ConCuerpos y se encontró que en las pruebas de *juntar las manos atrás* y *el test del escalón* muestran diferencias significativas tras el periodo de cuatro semanas sin intervención, sugiriendo posibles cambios en flexibilidad y resistencia ($p < 0.05$). Las demás pruebas no muestran cambios significativos, lo cual puede reflejar estabilidad en esas capacidades o variabilidad que no se tradujo en cambios consistentes ($p > 0.05$) Tabla 7 y 8.

La información en las tablas 9 y 10 muestra los resultados de las pruebas físicas en el grupo ConCuerpos, quienes participaron en un programa de baile de cuatro semanas. Las

pruebas evaluadas fueron de fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y resistencia. El programa de baile de cuatro semanas produjo mejoras significativas en las pruebas de fuerza muscular y agilidad, como *sentarse y levantarse de la silla* y *levantarse, caminar y sentarse*, y en la resistencia abdominal ($p < 0.05$). Sin embargo, no se observaron cambios estadísticamente significativos en flexibilidad o resistencia cardiovascular, sugiriendo que el programa tuvo un impacto limitado en estas áreas. La falta de significancia puede indicar que el programa de baile, con solo dos sesiones semanales, no fue suficiente para provocar cambios medibles en las otras variables físicas.

En cuanto a la comparación entre IED Manuela Beltrán y ConCuerpos en las puntuaciones del CDE-35 se presentan los resultados de ambos grupos, evaluados antes y después, con un intervalo de 4 semanas. Los resultados sugieren que el desarrollo emocional del IED Manuela Beltrán no produjo cambios estadísticamente significativos en las competencias emocionales evaluadas. No obstante, algunos indicadores descriptivos, como la reducción en la variabilidad de ciertas dimensiones, podrían reflejar un ajuste en la consistencia de las respuestas de los estudiantes después de la primera medición. La gran variabilidad en el puntaje total post intervención podría ser analizada más a fondo para identificar posibles causas y factores individuales que influyeron en el rendimiento emocional de los participantes (tabla 10 y 11).

Es necesario decir que en la aplicación de este cuestionario se presentaron dificultades debido a la comprensión del lenguaje escrito; se recurrieron a varias estrategias, como colocar una imagen de caritas que expresaban diferentes estados de las emociones, se explicó a través de un intérprete, se debió dar ejemplos para su mejor comprensión. Esto debe influir significativamente en los resultados porque para los dos grupos su conocimiento y comprensión de la lengua escrita no es óptima, sino más bien es una de sus debilidades. La escogencia de la respuesta está directamente relacionada con la comprensión

Los resultados muestran que el programa de baile de cuatro semanas en el grupo

ConCuerpos no produjo cambios estadísticamente significativos en ninguna de las dimensiones de competencias emocionales evaluadas ($p > 0.05$). Sin embargo, la reducción en la variabilidad de los puntajes en varias dimensiones sugiere que la intervención pudo haber tenido un efecto en la consistencia de las respuestas de los participantes, reflejando quizá una mayor estabilidad emocional o percepción más uniforme de sus competencias emocionales tras el programa de baile.

Los datos del postest comparan los resultados entre el grupo IED Manuela Beltrán y el grupo ConCuerpos en distintas pruebas físicas y en el cuestionario de competencias emocionales. A continuación, se presentan los hallazgos clave de las comparaciones (tabla 13). El grupo ConCuerpos mostró un rendimiento físico superior en varias pruebas (especialmente en la resistencia del test del escalón y el número de abdominales en 30 segundos). Sin embargo, en el cuestionario de competencias emocionales, el grupo IED Manuela Beltrán presentó puntuaciones notablemente más altas, aunque con gran variabilidad. Esto sugiere diferencias importantes en el rendimiento físico y en las competencias emocionales entre ambos grupos tras la intervención de baile (tabla 14).

Finalmente, en el análisis comparativo de los resultados postest entre los grupos IED Manuela Beltrán y ConCuerpos, se observan diferencias significativas en varias áreas. El grupo ConCuerpos destacó en el rendimiento físico, con mejores resultados en pruebas como el test de resistencia del escalón, donde mostró una ventaja significativa, y en las pruebas de fuerza y flexibilidad, como los abdominales y la flexibilidad en la prueba de *sentarse y levantarse de la silla*. Sin embargo, en el ámbito de competencias emocionales, el grupo IED Manuela Beltrán mostró puntajes superiores, aunque con una mayor variabilidad en sus resultados. Estos hallazgos sugieren que mientras ConCuerpos alcanzó un mejor desempeño físico, el grupo IED Manuela Beltrán presenta una mayor competencia en el ámbito emocional, lo que indica que ambos grupos obtuvieron beneficios diferentes tras el programa de intervención de baile.

Capítulo V Discusión

Los resultados obtenidos nos permiten concluir que la actividad física de los adultos Sordos no presenta cambios significativos pese a la intervención realizada, basándome en investigaciones que aportan tanto a los beneficios de la actividad física como al aporte que produce la danza en las competencias emocionales es así como se ha demostrado que las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menos estrés y presentan mejor estado de ánimo (Jiménez, 2007). Así mismo, según Garrido (2013), “la práctica de actividad física o expresión corporal puede mejorar de manera significativa el estado de ánimo de las personas” (p.8). Se había planteado la posibilidad de un cambio entre los dos grupos después de la intervención a través de la danza, sin embargo, aunque se notaron algunos cambios en dos de las pruebas físicas realizadas, no se puede afirmar que hubo cambios significativos.

Podría decirse que el tiempo no es suficiente, que debe haber una consistencia formal y consecutiva en la actividad física para que se puedan dar cambios sustanciales en la capacidad física de los participantes.

De otra parte, como se había investigado, las ciencias del movimiento humano están compuesta por varios campos del conocimiento, entre estas esta la actividad física y el arte que vincula la expresión corporal, se puede ver que las investigaciones demuestran que el arte, como la danza o el teatro, unido a la actividad física como medio de expresión corporal fomenta las relaciones emocionales en las personas que disfrutan de él. En relación con esto, favorece el desarrollo de la imaginación y la capacidad de reflexión, comunicación y la creatividad (Pinós-Pey, 2018). Las formas artísticas, sobre todo las artes visuales, el arte dramático, la escritura, la pintura y la danza, son terapéuticas porque nos ayudan a expresar nuestros sentimientos y favorecen el crecimiento emocional y personal de las personas (Cabrera, 2015). Sin embargo, en cuanto a los cambios presentados en las condiciones socioemocionales, se podría decir que el

grupo de la IED Manuela presenta algunos cambios significativos a nivel social y emocional, probablemente debido a que es un grupo conformado con dos o tres años de interacción y la cotidianidad, la convivencia diaria puede hacer más consistente sus condiciones emocionales.

El grupo de ConCuerpos, se forma aleatoriamente, en un espacio de tiempo determinado y no se reúne sino para un evento determinado, que una vez realizado no tiene continuidad en el tiempo. Esto puede influir en las condiciones emocionales de sus participantes y presentar algunas diferencias en relación con el grupo de la IED Manuela.

Capítulo VI Conclusiones

Los resultados encontrados nos muestran que algunas de las afirmaciones hechas en las pocas investigaciones para la población Sorda se hacen evidentes:

La falta de actividad física se evidencia, como se había dicho puesto que, en el distrito capital, Bogotá, y por ser una jornada nocturna la educación física no es una asignatura que esté incluida en el plan de estudios y por ende no hay ninguna realización de actividad física; aunque en la ley 115 de 1994 está establecida la educación física en el plan de estudios en cada etapa de formación a nivel de preescolar, primaria, básica y media, no hay una reglamentación específica para las jornadas nocturnas (Mineducación, 1994).

No existe estandarizaciones de los test para medir la actividad física, ni las competencias emocionales que estén dadas en Lengua de señas, razón por la cual los resultados pueden verse alterados o no ser relevantes por la falta de comprensión de la lengua escrita. Sería de importancia realizar esa estandarización de los test por entidades expertas para que sean validados y sirvan más confiablemente a la población Sorda. Sin embargo, estos procesos todavía requieren de más exigencia por parte de la comunidad Sorda en general, puesto que todavía no se llevan a cabo con total rigurosidad, por lo cual es necesario establecer más seguimiento y exigencia para que la educación sea bilingüe bicultural.

Es evidente que, no hay un seguimiento por parte de las instituciones ya sean del estado o privadas que hagan un análisis del grupo poblacional de 20 a 55 años, que se gradúan o retiran de la vida escolar, en cuanto a su educación, sus actividades físicas, su estado de salud, ni de sus gustos y preferencias en lo que se refiere a un buen estado físico, salud mental y corporal. Se reconoce la importancia y los efectos positivos que la actividad física produce en las emociones; Sin embargo, se dispone de poca información al respecto en la población sorda de jóvenes y adultos en Colombia, lo que motiva la realización de la presente investigación (Li et al, 2022; An

et al., 2020).

Los resultados obtenidos no nos permiten asegurar los efectos en las competencias emocionales dados a través de la danza; se requeriría un programa establecido, rigurosamente estructurada, con tiempos más largos para realmente establecer cambios actitudinales y emocionales.

Referencias

- Ábaco Psicología Infantil. (2022). Definición de personas Sordas. Recuperado de <https://psicoabaco.es/definicion-de-personas-sordas/>
- Abdulrahman, S. O., Razak, M. R. A., Yasin, M., & Dauwed, M. (2018). Validity and reliability questionnaire for social, environment and self-efficacy related of deaf adolescents physical activity. *Journal of theoretical and applied information technology*, 96(21), 7041-7054. <https://www.researchgate.net/profile/Mohammed-Dauwed/publication/329378376 Validity and reliability questionnaire for social environment and self-efficacy related of deaf adolescents physical activity/links/5c130c56299bf139c756c9be/Validity-and-reliability-questionnaire-for-social-environment-and-self-efficacy-related-of-deaf-adolescents-physical-activity.pdf>
- Aerolatin. (2021, July 23). Capacidad física y condición física: ¿Cuál es la diferencia? Aerolatin. <https://aerolatin.wordpress.com/2021/07/23/capacidad-fisica-y-condicion-fisica-cual-es-la-diferencia/>
- An, H., Chen, W., Wang, C., Yang, H., Huang, W., & Fan, S. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4817. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/13/4817>
- Area Humana. (s.f.). Competencias emocionales. Area Humana. <https://www.areahumana.es/competencias-emocionales/>

- Arias-Odón, F. G. (2006). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. <http://repositorio.ucsh.cl/xmlui/bitstream/handle/ucsh/3190/E1%20Proyecto%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf?sequence=1>
- Barbosa, L. (2019). Condiciones de accesibilidad para la práctica de actividad física, deporte, educación física y recreación de escolares Sordos en instituciones educativas distritales de Bogotá [Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/75573>
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales [Emotional competences]. Universidad Nacional de Educación a Distancia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Borowiec, J., Hökelmann, A., & Osiński, W. (2019). El nivel de autoestima de los niños Sordos: ¿puede mejorarlo la participación en clases de baile con auriculares vibratorios?. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 34-38. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455617302071>
- Cabrera, A. (2015). Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/6098/1/Cabrera%2c%20Ana.pdf>
- Caro y Cuervo. (2021). Lengua de señas colombiana: características y reconocimiento oficial.

Instituto Caro y Cuervo. <https://lenguasyliteraturasnativas.caroycuervo.gov.co/nuestras-lenguas/lengua-de-senas-colombiana/>

Coterón, J., & Sánchez, G. (2010). educación artística por el movimiento: la expresión corporal en educación física art education through movement: the corporal expression in physical education. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/208274>

Editorial Concepto. (2024). Comunicación. Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/comunicacion/#ixzz8Z0QLvmC>

Editorial Etecé. (2021, 5 de agosto). Adultez. Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/adultez/#ixzz8algYUYJi>

Fahmil Haris, I., Taufan, J., Aulia, F., Gusril, A. K., & Pranoto, N. W. (2023). Development of the Physical Activity Learning through QR Code Android-Based and Teaching Books for the Deaf. <https://www.hrpub.org/download/20230530/SAJ23-19931125.pdf>

Federación Nacional de Sordos de Colombia. (2022). Educación. FENASCOL. <https://fenascol.org.co/1-educacion/>

Garrido, R., Casero, M., García, A., Tamayo, I., & De Mier, R. (2013). Efecto agudo de la actividad fisicodeportiva y la expresión corporal sobre el estado de ánimo. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(113), 30-36. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/270904/358439>

Giraldo, A. (2020). Las rutinas aeróbicas en la práctica de educación física de los estudiantes sede España de la IE Ricaurte (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto

de Dios.). <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14284>

Glassman, J., Jordan, T., Sheu, J. J., Pakulski, L., & Thompson, A. (2021). Health status of adults with hearing loss in the United States. *Audiology Research*, 11(1), 100-111. <https://www.mdpi.com/2039-4349/11/1/11>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7a ed.). McGraw-Hill Education. <https://doi.org/978-1-4562-6096-5>

INSOR. (2020) caracterización de ciudadanos, usuarios y grupos de interés instituto nacional para Sordos, <https://www.insor.gov.co/home/caracterizacion-de-ciudadanias-y-grupos-de-valor/>

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2007). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International journal of clinical and health psychology*, 8(1), 185-202. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Kurková, P. (2015). Emotions in the physical activities of Czech students who are deaf or hard of hearing in general and special education. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 823. <https://efsupit.ro/images/stories/nr4.2015/Art126.pdf>

Kurková, P. (2020). Differences in students' feelings and preferences in physical education classes: A comparison by degree of hearing loss. *Physical Activity Review*, 1(8), 113-120. <http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/dlibra/docmetadata?id=6126&from=publication>

- Kurková, P., & Jayne, J. (2014). The benefits of square dancing as a means of physical activity for Czech dancers with hearing loss. *Acta Gymnica*, 44(4), 223-230.
https://gymnica.upol.cz/artkey/gym-201404-0005_the_benefits_of_square_dancing_as_a_means_of_physical_activity_for_czech_dancers_with_hearing_loss.php
- Kurková, P., & Martin, J. (2014). The benefits of Square dancing as a means of physical activity for Czech dancers with hearing loss. 44, 223-230. <https://doi.org/10.5507/AG.2014.023>
- Kurkova, P., & Nemcek, D. (2018). Preferences and reasons for the lack of interest of Czech teenagers with sensory disabilities in physical education classes. *Physical Activity Review*, (6), 171-180.
<http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/dlibra/docmetadata?id=5314&from=publication>
- León, G. (2021). Pensar en movimiento: Una capacidad de todos los cuerpos. Aproximaciones a la práctica creativa de la danza inclusiva y sus aportes a la perspectiva de Desarrollo Humano [Trabajo final de grado]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
<https://repository.udistrital.edu.co/items/9aa0bbef-44d7-4f25-8854-cd1082aed499>
- Li, C., Haegele, J. A., & Wu, L. (2019). Comparing physical activity and sedentary behavior levels between deaf and hearing adolescents. *Disability and Health Journal*, 12(3), 514-518. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1936657418302528>
- Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). The effects of physical activity on positive emotions in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14185.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>

- Lindburg, M., Ead, B., Jeffe, D.B., & Lieu, J.E (2021). Problemas relacionados con la pérdida auditiva que afectan la calidad de vida de los niños en edad preescolar. *Otorrinolaringología–Cirugía de cabeza y cuello*, 164(6), 1322-1329.
- Loginov, S. I., & Malkov, M. N. (2017a). Características de la actividad física diaria de los jóvenes Sordos e hipoacúsicos (según IPAQ). *Revista de la Universidad Estatal de Surgut*, (2), 39-42. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28370477>
- Loginov, S., & Malkov, M. (2017b). Perfil de actividad física diaria de jóvenes Sordos y con discapacidad auditiva según IPAQ. *Teoría y Práctica de la Cultura Física*, (2), 13-13. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29655190>
- Marmeleira, J., Laranjo, L., Bravo, J., & Menezes, D. (2019). Physical activity patterns in adults who are deaf. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 12(1), 3. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/26897>
- Martínez, P. Y. O., López, J. A. H., & Teixeira, A. M. (2021). Physical activity during school recess and physical education among deaf school children. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 28, e0112. <https://www.scielo.br/j/rbee/a/PygPdRfSLQX3sK9mXjhcgDB/>
- Martínez-Aldao, D., Martínez-Lemos, I., Bouzas-Rico, S., & Ayán-Pérez, C. (2019). Feasibility of a dance and exercise with music programme on adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(6), 519-527. <https://doi.org/10.1111/jir.12585>

- Mauerberg, E., & Moraes, R. (2013). Effects of dance on perception of monotonic rhythmical stimuli in deaf adolescents/A influencia da dança na percepção de estruturas rítmicas monotônicas em adolescentes surdos. *Motricidade*, 9(1), 69-87.
[https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(1\).2465](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(1).2465)
- Meditip. (2021, April 28). Actividad física: definición, beneficios y enfermedades que puede evitar. Meditip. <https://www.meditip.lat/vida-saludable/ejercicio/actividad-fisica/>
- Menezes, D., Laranjo, L. y Marmeleira, J. (2017). Criterion-related validity of the short form of the international physical activity questionnaire in adults who are Deaf. *Disability and Health Journal*, 10(1), 33 - 38.
<https://doi.pedagogicaproxy.elogim.com/10.1016/j.dhjo.2016.06.005>
- Mesén, C. (2020). Cuerpos que escuchan. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/23813>
- Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley 115 de 1994: Ley General de Educación. Ministerio de Educación Nacional de Colombia.
<https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-85906.html>
- Ochoa Martínez, P. Y., Hall López, J. A., Y teixeira, A. M. (2022). Physical Activity During School Recess And Physical Education Among Deaf School Children. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 36(2).
<https://www.scielo.br/j/rbee/a/PygPdRfSLQX3sK9mXjhcgDB/?lang=en>
- Ochoa, L., Jaramillo, M., Lagos, A., León, D. y Penagos, A. (2018) Cuerpos Potentes prácticas y reflexiones sobre el encuentro en la danza inclusiva. Cali, Colombia: Laisvie.
[Investigativo – ConCuerpos](#)

Oliveira, Y., Celino, S., & Costa, G. (2015). Comunicação como ferramenta essencial para assistência à saúde dos surdos. *Physis: Revista De Saúde Coletiva*, 25(1), 307–320. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000100017>

Pava, N. (2013). Aportes de la educación física al mejoramiento de la comunicación de las personas Sordas. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/2924>

Pelc, Z. (2002). Therapeutic values of dance movement and its influence on psychomotor development of deaf persons as a form of socialization and integration with the environment. *Wiadomosci lekarskie*, 55(1 Pt 2), 845-9. <https://europepmc.org/article/med/17474610>

Peluso, M., & De Andrade, L. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1807593222032173>

Pérez, J., & Merino, M. (2017, 20 de marzo). Actividad física: Qué es, definición y concepto. Definición.de. Recuperado de <https://definicion.de/actividad-fisica/>

Pérez, J., & Merino, M. (2021, 13 de mayo). Danza: Qué es, definición, importancia y tipos. Definición.de. Recuperado de <https://definicion.de/danza/>

Pérez, J., & Merino, M. (2019, 10 de junio). Ejercicio físico: Qué es, definición y concepto. Definición.de. Recuperado de <https://definicion.de/ejercicio-fisico/>

Pérez, J., & Merino, M. (2021, 16 de julio). Juventud: Qué es, en el cine, definición y concepto.

Definición.de. Recuperado de <https://definicion.de/juventud/>

Pérez, J., & Merino, M. (2023, 14 de abril). Salud: Qué es, importancia, definición y concepto.

Definición.de. Recuperado de <https://definicion.de/salud/>

Pinós Pey, K. (2018). Neurociencia y la danza. Recuperado de

<https://www.uv.mx/danza/files/2018/03/Neurociencia-y-la-danza-2.pdf>

Saiz-Colomina, P., Gimenez-Meseguer, J., García-Martines, S., & Ferriz-Valero, A. (2021)

eneficios de la danza sobre las habilidades sociales y emocionales en Educación Física en la etapa de Educación Primaria. Un análisis cualitativo.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/120711/1/Saiz-Colomina_etal_2021_RevTransformar.pdf

Soto, C. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. *Aisthesis: Revista chilena de investigaciones estéticas*, (43), 34-49.

<https://rhd.uc.cl/index.php/RAIT/article/view/3706>

Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J., Gu, Y., Supriya, R., ... & Awan, R. (2022). The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in physiology*, 13, 925958.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958>

Tranchant, P., Shiell, M., Giordano, M., Nadeau, A., Peretz, I., & Zatorre, R. (2017). Feeling the beat: Bouncing synchronization to vibrotactile music in hearing and early deaf people. *Frontiers in neuroscience*, 11, 281459.

<http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/dlibra/docmetadata?id=5314&from=publication>

Ulloa, C., y Pérez, B. (2018). La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de los grupos ASU-Deportes de la Universidad Politécnica Salesiana.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16520>

Urbano, F.N., & Loloy, G. (2022). Educación física e inclusión educativa en la institución educativa Manuel Tovar y Chamorro, Sayán, 2022.

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7390/TESIS.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Zarrinkoob, H., Bayat, A., & Kaka, N. (2021). Efecto del entrenamiento deportivo en la función otolítica en adultos con pérdida auditiva neurosensorial profunda. *Hearing, Balance and Communication*, 19(2), 80-85.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21695717.2020.1836577>

Anexos

Anexos 1. Planeación

Plan De Clase Resistencia

Chair Stand Test

Escuela /Universidad/Instituto		Fecha:	
Tema:	(Sentarse y Levantarse de una Silla))	Sesión #	Horario
Contenido Calentamiento físico			
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular: giros de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. - Marcha ligera en el lugar para activar la circulación. 			
Objetivos De Aprendizaje		Actividades	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluar y mejorar la resistencia muscular en las piernas de los adultos mayores. 2. Incrementar la capacidad funcional y la independencia en actividades cotidianas. 3. Fomentar la confianza en la movilidad y reducir el riesgo de caídas. 4. Explicar la importancia de la resistencia muscular y el propósito del Chair Stand Test. 		<p style="text-align: center;">Práctica Guiada: Descripción del procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentarse en una silla con los pies planos en el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. - Al comenzar, levantarse completamente de la silla y volver a sentarse tantas veces como sea posible en 30 segundos. <p style="text-align: center;">Paso 1: Instrucciones y Ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada participante realiza el test individualmente mientras el instructor cronometra y cuenta las repeticiones. - Registrar el número de repeticiones de cada participante. <p style="text-align: center;">Paso 2: 4. Ejercicios de Refuerzo para Resistencia Muscular (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios sugeridos: 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadillas apoyadas en la silla: Realizar sentadillas utilizando la silla como soporte. - Levantarse de la silla utilizando solo una pierna (alternando entre ambas). - Extensiones de pierna sentados: Desde la posición sentada, levantar una pierna estirada, alternando entre ambas.
Materiales Recurso	
<ul style="list-style-type: none"> • Agua para hidratación • Ropa cómoda y adecuada para el ejercicio. • Cronómetros • Sillas sin brazos y con respaldo. 	
Vuelta a la calma (5 minutos)	
<ul style="list-style-type: none"> •Respiraciones profundas y controladas. •Estiramiento de piernas, brazos y espalda. 	
Observaciones - reflexiones	
<ul style="list-style-type: none"> • la importancia de mantener la resistencia muscular para la independencia y seguridad en las actividades diarias. • Preguntas y respuestas para aclarar cualquier duda. • Observación de la técnica y corrección de errores durante la clase. • Comentarios sobre la experiencia y cómo se sintieron durante la actividad. 	

Plan de clase fuerza- (test de abdominales)

Escuela /universidad/instituto		Fecha:	
---	--	---------------	--

Tema:	Abdominales	Sesión #	Horario	
Contenido Calentamiento físico				
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (10-15 minutos) • Movimientos articulares: <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos suaves de cabeza y cuello. - Rotaciones de hombros y brazos. - Rotaciones de caderas y rodillas. 				
Objetivos de aprendizaje		Actividades		
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la fuerza y resistencia de los músculos abdominales. - Reducir el estrés y la ansiedad a través del ejercicio físico. - Enseñar la técnica correcta de los ejercicios abdominales. - hábitos de ejercicio regular. - Respiraciones profundas y controladas para preparar el Core <p>Explicación y Demostración:</p>		<p>Práctica Guiada: Realizar el test de abdominales contando el número de repeticiones correctas en un minuto.</p> <p>Paso 1: Posicionamiento Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acostarse en una colchoneta con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. • Manos cruzadas sobre el pecho o detrás de la cabeza. <p>Paso 2: Ejecución del Movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevar la parte superior del cuerpo hacia las rodillas de manera controlada. • Regresar a la posición inicial de manera lenta y controlada. • 		

<ul style="list-style-type: none"> – Demostración del test de abdominales con la técnica correcta. – Importancia de mantener una respiración adecuada y evitar el esfuerzo excesivo. 	
Materiales recurso	
<ul style="list-style-type: none"> • Agua para hidratación • Colchonetas para cada participante. • Ropa cómoda y adecuada para el ejercicio. • Cronómetro para medir el tiempo durante el test de abdominales. • Registro para anotar los resultados del test. 	
Vuelta a la calma (10-15 minutos)	
<p style="text-align: center;">Abdominales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acostarse boca abajo y empujar hacia arriba con las manos, manteniendo las caderas en el suelo. • Mantener durante 15-20 segundos y repetir 2-3 veces. <p style="text-align: center;">Espalda Baja:</p>	

- Acostarse de espaldas y llevar las rodillas hacia el pecho, abrazándolas suavemente.
- Mantener durante 15-20 segundos y repetir 2-3 veces.

Observaciones - reflexiones

- Conversar sobre cómo se sintieron durante la clase, qué disfrutaron y qué les gustaría mejorar.
- Preguntas y respuestas para aclarar cualquier duda.
- Observación de la técnica y corrección de errores durante la clase.

Plan de clase flexibilidad (sit and reach test)

Escuela /universidad/instituto		Fecha:	
Tema:	Flexibilidad – test de sentarse y alcanzar (sit and reach test))	Sesión #	Horario
Contenido calentamiento físico			
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (10-15 minutos) • Movimientos articulares: <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos suaves de cabeza y cuello. - Rotaciones de hombros y brazos. - Rotaciones de caderas y rodillas. 			
Objetivos de aprendizaje		Actividades	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> enseñar la técnica correcta del test de flexibilidad de sentarse y alcanzar. <input type="checkbox"/> informar sobre la importancia de la flexibilidad para la salud general. <input type="checkbox"/> promover hábitos de ejercicio regular. <input type="checkbox"/> desarrollo físico: • Mejorar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y la zona lumbar. • Aumentar la movilidad articular de la cadera y la columna vertebral. • Promover una mejor postura y reducir el riesgo de lesiones. 		<p>Práctica guiada: realizar el test de sentarse y alcanzar oficialmente, registrando la mejor distancia alcanzada de tres intentos.</p> <p>Paso 1: posicionamiento inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentarse en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y los pies descalzos apoyados contra una caja o pared. - Manos extendidas hacia adelante, palmas hacia abajo, con las yemas de los dedos superpuestas. <p>Paso 2: ejecución del movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inclinarsse lentamente hacia adelante, deslizando las manos a lo largo de las piernas, intentando alcanzar los dedos de los pies sin doblar las rodillas. - Mantener la posición alcanzada durante 2 segundos y luego regresar lentamente a la posición inicial. <p>Paso 3: repeticiones:</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar varias repeticiones de práctica, midiendo y registrando la distancia alcanzada. - Utilizar una cinta métrica o una regla para medir la distancia entre la punta de los dedos y los pies.
Materiales recurso	
<ul style="list-style-type: none"> • Agua para hidratación • Colchonetas para cada participante. • Ropa cómoda y adecuada para el ejercicio. • Cronómetro para medir el tiempo durante el test de abdominales. • Registro para anotar los resultados del test. 	
Vuelta a la calma (10-15 minutos)	
<p style="text-align: center;">Estiramiento de isquiotibiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentado con una pierna extendida y la otra doblada, inclinarse hacia la pierna extendida y mantener durante 15-20 segundos. • Repetir en la otra pierna. <p style="text-align: center;">espalda baja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acostarse de espaldas y llevar las rodillas hacia el pecho, abrazándolas suavemente. • Mantener durante 15-20 segundos y repetir 2-3 veces. <p style="text-align: center;">estiramiento de cuádriceps y gemelos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De pie, agarrar un pie y llevar el talón hacia los glúteos para estirar el cuádriceps. • Mantener durante 15-20 segundos y repetir en la otra pierna. • Estirar los gemelos colocando las manos contra una pared y empujando un talón hacia el suelo. • Mantener durante 15-20 segundos y repetir en la otra pierna. <p style="text-align: center;">Respiraciones profundas: inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca.</p>	
Observaciones - reflexiones	

- Conversar sobre cómo se sintieron durante la clase, qué disfrutaron y qué les gustaría mejorar.
- Preguntas y respuestas para aclarar cualquier duda.
- Observación de la técnica y corrección de errores durante la clase.
- Comentarios sobre la experiencia y cómo se sintieron durante la actividad.

Plan de clase Agilidad Foot up-and-go test

Escuela /universidad/instituto		Fecha:	
Tema:	(test de levantarse, caminar y volverse a sentar, test de escalón)	Sesión #	Horario
Contenido calentamiento físico			
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento (8 minutos) <ul style="list-style-type: none"> - Marcha en el lugar - Movimientos de brazos y piernas - rotaciones de tobillos y muñecas 			
Objetivos de aprendizaje		Actividades	
<p>Mejorar la agilidad y la fuerza de las piernas de los adultos mayores mediante la realización del test "sit to stand".</p> <p>Demostrar la correcta técnica del test:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse en el borde de una silla con los pies apoyados en el suelo. • Cruzar los brazos sobre el pecho. • Levantarse completamente y volver a sentarse, manteniendo una postura adecuada. 		<p style="text-align: center;">Práctica guiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar el test en intervalos de 30 segundos, contando cuántas veces pueden levantarse y sentarse en ese tiempo. - Repetir el test dos veces para cada participante, descansando entre cada intento. <p style="text-align: center;">Paso 1: posicionamiento inicial: Subir y bajar del paso (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar una plataforma o escalón bajo. <p style="text-align: center;">Paso 2: repeticiones: levantarse y sentarse con apoyo (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar una silla con apoyabrazos. • Levantarse y sentarse usando los brazos como apoyo para aquellos que lo necesiten. 	
Materiales recurso			

- Agua para hidratación
- Ropa cómoda y adecuada para el ejercicio.
- Cronómetros
- Sillas sin brazos
- Registro para anotar los resultados del test.

Vuelta a la calma (10 minutos)

- Respiraciones profundas y controladas.
- Estiramiento de piernas, brazos y espalda.
- Mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos.

Observaciones - reflexiones

- Conversar sobre cómo se sintieron durante la clase, qué disfrutaron y qué les gustaría mejorar.
- Preguntas y respuestas para aclarar cualquier duda.
- Observación de la técnica y corrección de errores durante la clase.
- Comentarios sobre la experiencia y cómo se sintieron durante la actividad.

Anexo 2 Consentimiento informado

Consentimiento Informado/Asentimiento

Título de la investigación: Actividad física a través de la danza en personas adultos Sordos:

Estudio de caso

Investigador (a): Geraldine Parra Garcia

Propósito del estudio

El objetivo de la investigación es medir los Efectos de la actividad física a través de la danza sobre la capacidad física y las competencias emocionales de las personas Sordas adultas, participantes de puestas en escena con la dirección de la Corporación Concueros.

Esta investigación es desarrollada por una alumna de pregrado, de la carrera profesional de DEPORTE o programa Licenciatura En Deporte, de la Universidad Pedagógica Nacional el cual fue aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución IED Manuela Beltrán donde se desarrollarán las actividades

Impacto del problema de la investigación

El impacto puede verse como un cambio en las capacidades físicas y las competencias emocionales de las personas Sordas que hacen parte de la investigación, en el grupo de control, comparado con los resultados obtenidos de la evaluación del grupo que no tuvo intervención.

Este cambio también puede verse en la forma como se realiza el proceso puesto que las actividades que se usan mejoran las capacidades físicas y las competencias emocionales, a través de la danza, usando la lengua de señas como medio de comunicación.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: " Actividad física a través de la danza en personas adultos Sordos: Estudio de caso".

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente del colegio escogido, la institución IED MANUELA BELTRÁN. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación si no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Los resultados de la investigación se le entregarán a la institución al término de la investigación. No recibirá algún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados serán anónimos y no hay ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente. Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador PARRA GARCIA GERALDINE email: gparrag@upn.edu.co y Docente Asesor CARDOZO LUIS ALBERTO email: lacardozo@pedagogica.edu.co

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación acepto la participación en la

investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora: