REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADOS

FACULTAD DE POSGRADO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

Programa de ejercicios para mejorar la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, 2027

Autor:

Lic. Johanna Lisbeth Álvarez Vera

Director:

PhD (c) David Job Morales Neira

Milagro, 2026

Derechos de autor

Sr. Dr.
Fabricio Guevara Viejó
Rector de la Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, Johanna Lisbeth Álvarez Vera en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** como aporte a la Línea de Investigación **"Actividad física, deporte y recreación"** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, lunes 5 octubre de 2026

Firmado electrónicamente por:
JOHANNA LISBETH ALVAREZ VERA

Lic. Johanna Lisbeth Álvarez Vera
1313937417

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, David Job Morales Neira en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por Johanna Lisbeth Álvarez Vera cuyo tema es: "Programa de ejercicios para mejorar la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, 2027**"** que aporta a la Línea de Investigación **"Actividad física, deporte y recreación"** previo a la obtención del Grado **MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.** Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO** a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, **lunes 5 de octubre de 2026**

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
DAVID JOB MORALES NEIRA

PhD (c) David Job Morales Neira
0923557722

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FACULTAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los doce días del mes de octubre del año dos mil veintiseis., siendo las 14:30 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, LIC. ALVAREZ VERA JOHANNA LISBETH, a defender el Trabajo de Titulación denominado " **PROGRAMA DE EJERCICIOS DE DANZA CONTEMPORANEA PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACION FISICA DE PRACTICANTES ENTRE 16 A 24 AÑOS DEL CENTRO CULTURAL EXPRESA ARTE**", ante el Tribunal de Calificación integrado por: Prof. LEON LOPEZ LUIGGI WLADIMIR, Presidente(a), TORRES BURGOS STEVEN ARTURO en calidad de Vocal; y, Mgs LOOR MENDOZA WALTER ISAAC que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACIÓN	**55.33**
DEFENSA ORAL	**38.33**
PROMEDIO	**93.67**
EQUIVALENTE	**MUY BUENO**

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 15:30 horas.



PH.D. LEON LOPEZ LUIGGI WLADIMIR
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



TORRES BURGOS STEVEN ARTURO
VOCAL



LOOR MENDOZA WALTER ISAAC
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL



ALVAREZ VERA JOHANNA LISBETH
MAESTRANTE

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de titulación principalmente a DIOS, a mi familia en general y en especial a mis padres Juana Vera que hoy desde el cielo me acompaña y Freddy Álvarez, quienes me apoyaron incondicionalmente todo el tiempo no solo en mis estudios sino en la vida diaria, guiándome para ser mejor cada día, gracias mamá por siempre estar ahí para mí.

A mis hijos que son aquellos ángeles que me levantan cada día y por quienes quiero ser mejor, a mis hermanos por apoyarme, ayudarme en este proceso y animarme a continuar.

A mi tutor que me animaba cada día a aprender y a darme ánimos para continuar.

Y a todas las personas, que de una o tal manera formaron parte de este proyecto de titulación.

Para ellos esta dedicatoria.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecerle a Dios que me da la vida, salud, fortaleza para continuar luchando por mis objetivos.

Agradecerles a mis padres quienes son el pilar de mi vida, por ser los que me ayudan y animan a continuar cada día con mis estudios, a mis hermanos quienes han estado en todo mi proceso y todos mis familiares que siempre están animándome.

A mis hijos por saber esperar en aquellos momentos que no pudimos compartir por estar en clases.

A mi tutor por guiarme en este proceso y ayudarme a disipar cada una de mis dudas.

Resumen

Introducción: La danza contemporánea avanzada exige capacidades físicas que permitan ejecutar movimientos complejos y mantener la calidad técnica y expresiva. Este trabajo tiene como objetivo diseñar un programa de ejercicios para mejorar la preparación física de los bailarines del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, Ecuador. **Metodología**: La investigación se plantea desde un enfoque cualitativo, de alcance exploratorio, diseño no experimental y orientación propositiva. La población delimitada comprende diez bailarines, seis mujeres y cuatro hombres. La fundamentación se sustenta en la revisión documental y el análisis teórico; se proponen guías de observación, entrevistas semiestructuradas y una ficha de valoración por expertos para profundizar y evaluar la propuesta. **Resultados:** Se estructuró un programa previsto para febrero–agosto de 2027, organizado en fases de diagnóstico, adaptación, desarrollo físico, integración coreográfica y presentación escénica. Sus componentes prioritarios son fuerza, potencia, estabilidad del centro corporal, equilibrio, agilidad y flexibilidad activa. Se diseñaron instrumentos de seguimiento físico, técnico y expresivo. Los resultados corresponden al diseño del programa; todavía no existen mediciones que demuestren mejoras en los participantes. **Conclusiones:** La propuesta ofrece una planificación sistemática que articula preparación física, formación técnica y creación escénica. Su aplicación requiere individualizar las cargas y coordinar el entrenamiento con las clases y los ensayos. Su efectividad deberá comprobarse mediante una evaluación posterior a la implementación.

Palabras clave: danza, danza contemporánea, educación física, expresión corporal, preparación física

Abstract

Introduction: Advanced contemporary dance demands physical capabilities that allow for the execution of complex movements while maintaining technical and expressive quality. This study aims to design an exercise program to improve the physical conditioning of advanced-level dancers at the Expresa Arte Cultural Center in Manta, Ecuador. **Methodology:** The research employs a qualitative approach with an exploratory scope, a non-experimental design, and a proposal-oriented focus. The study population consists of ten dancers: six women and four men. The foundation rests on a literature review and theoretical analysis; observation guides, semi-structured interviews, and an expert assessment form are proposed to further develop and evaluate the initiative. **Results:** A program scheduled for February–August 2027 was structured, comprising phases for diagnosis, adaptation, physical development, choreographic integration, and stage performance. Key components include strength, power, core stability, balance, agility, and active flexibility. Instruments for monitoring physical, technical, and expressive aspects were designed. The results pertain to the program design itself; measurements demonstrating participant improvement are not yet available. **Conclusions:** The proposal offers a systematic plan that integrates physical conditioning, technical training, and performance creation. Implementation requires tailoring workloads to the individual and coordinating training sessions with classes and rehearsals. Its effectiveness will need to be verified through a post-implementation evaluation.

Keywords: dance, contemporary dance, physical education, body expression, physical conditioning

Índice de contenidos

Acta de sustentación con notas IV

DEDICATORIA V

AGRADECIMIENTOS VI

Resumen VII

Abstract VIII

Índice de contenidos IX

Lista de Imágenes XIV

Lista de Tablas XV

Introducción 1

Capítulo I: El problema de la investigación 4

1.1. Planteamiento del problema 4

1.1.1. Factores relacionados con la situación problémica 6

1.1.2. Posibles consecuencias del problema 7

1.1.3. Pronóstico 8

1.1.4. Control del pronóstico 8

1.1.5. Síntesis de la situación problémica 9

1.2. Delimitación del problema 9

1.3. Formulación del problema 11

1.3.1. Características del problema de investigación 12

1.3.2. Argumentación de los criterios seleccionados 13

1.3.3. Producto esperado de la investigación 14

1.4. Preguntas de investigación 15

1.5. Determinación del tema 15

1.6. Objetivo general 16
1.7. Objetivos específicos 16
1.8. Supuestos orientadores 16
1.8.1. Supuesto general 16
1.8.2. Supuestos específicos 17
1.9. Categorías de análisis 18
1.9.1. Matriz de categorías e indicadores 18
1.9. Relación conceptual entre las categorías 20
1.10. Justificación 20
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial 24
2.1. Antecedentes 24
2.1.1 Antecedentes históricos 24
2.1.2. Evolución histórica del problema objeto de estudio 27
2.1.3. Antecedentes referenciales 27
2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación 34
2.2.1. Danza contemporánea 37
2.2.2. Demandas físicas de la danza contemporánea 38
2.2.3. Preparación física del bailarín 39
2.2.4. Preparación física general y específica 40
2.2.5. Fuerza muscular aplicada a la danza 40
2.2.6. Flexibilidad y movilidad articular 41
2.2.7. Resistencia física en bailarines 42
2.2.8. Potencia y capacidad de salto 42
2.2.9. Coordinación motriz y control neuromuscular 43
2.2.10. Programa de ejercicios 43
2.2.11. Principios del entrenamiento aplicados a bailarines 44

2.2.12. Entrenamiento complementario o *cross-training*.....44
2.2.13. Preparación física y prevención de lesiones.....45
2.2.14. Evaluación de la preparación física.....46
2.2.15. Evaluación prevista para la implementación del programa.....46
2.2.16. Relación entre preparación física y desempeño dancístico.....46
2.2.17. Posicionamiento teórico de la investigación.....47
2.2.18. Perspectiva general y paradigma de investigación.....48
CAPÍTULO III: Diseño metodológico.....51
3.1. Tipo y diseño de investigación.....51
3.1.1. Perspectiva general y paradigma de investigación.....53
3.1.2. Síntesis del tipo y diseño de investigación.....54
3.2. La población y la muestra.....54
3.2.1. Características de la población.....54
3.2.1. Delimitación de la población.....54
3.2.3. Tipo de muestra.....54
3.2.4. Proceso de selección de la muestra.....55
3.3. Los métodos y las técnicas.....55
3.3.1. Métodos teóricos.....56
3.3.2. Métodos empíricos fundamentales.....56
3.3.3. Métodos empíricos complementarios o técnicas de investigación.....57
3.3.4. Técnicas e instrumentos.....58
3.3.5. Procesamiento de la información.....59
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados.....60
4.1. Análisis de la situación actual.....60
4.1.1. Análisis de la ficha documental.....60
4.1.2. Ficha comparativa de análisis documental.....60

4.2. Instrumento de entrevista pendiente de aplicación.....61
4.2.1. Preguntas cerradas.....61
4.2.2. Preguntas abiertas.....62
4.3. Breve análisis de la propuesta de las fichas de evaluación de la sesión.....63
4.4. Propuesta.....63
4.4.1. Fundamentación de la propuesta.....64
4.4.2. Objetivos de la propuesta.....65
4.4.3. Evaluar los cambios físicos y escénicos, la participación y la tolerancia al entrenamiento mediante instrumentos aplicados durante el programa. 66
4.4.4. Organización metodológica.....66
4.4.5 Cronograma de actividades.....67
4.4.6. Distribución semanal del trabajo.....69
4.4.7. Diseño detallado de actividades.....71
4.4.8. Estructura de una sesión de preparación física.....75
4.4.9. Proceso de montaje escénico.....76
4.4.10. Evaluación de la propuesta.....77
4.4.11. Impacto esperado.....79
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones.....81
5.1. Conclusiones.....81
5.2. Recomendaciones.....82
Referencias bibliográficas.....83
Anexos.....87
Anexo 1 Ficha de análisis documental.....87
Anexo 2. Ficha de análisis de la propuesta.....88
Anexo 3. Ficha de valoración de la propuesta.....89
Escala de valoración.....90

Valoración cualitativa final del experto 93
Redacción metodológica sugerida 94
Anexo 4. Guion de entrevista semiestructurada 94
Preguntas cerradas 94
Preguntas abiertas 95
Cierre de la entrevista 96
Anexo 5. Ficha de observación – Lista de cotejo de la sesión de clase- unidad de entrenamiento 96
Proceso de enseñanza-aprendizaje en danza contemporánea, nivel avanzado 96
Escala de valoración 96
Ficha de evaluación de la sesión de clase 98
Danza contemporánea – nivel avanzado 98
Datos generales 98
Primera parte: Clase técnica – 60 minutos 99
Observaciones de la clase técnica 99
Segunda parte: Ensayo y montaje escénico – 60 minutos 99
Síntesis cualitativa del observador 100

Lista de Imágenes

Imagen 1..... 65
Imagen 2..... 68
Imagen 3..... 70
Imagen 4..... 74
Imagen 5..... 80

Lista de Tablas

Tabla 1..... 10
Tabla 2..... 15
Tabla 3..... 17
Tabla 4..... 18
Tabla 5..... 27
Tabla 6..... 35
Tabla 7..... 54
Tabla 8..... 58
Tabla 9..... 60
Tabla 10..... 66
Tabla 11..... 67
Tabla 12..... 69
Tabla 13..... 71
Tabla 14..... 75
Tabla 15..... 76
Tabla 16..... 77
Tabla 17..... 78
Tabla 18..... 79

Introducción

La danza contemporánea avanzada exige integrar capacidades físicas, dominio técnico y expresión artística. Los saltos, giros, apoyos, cambios de nivel y levantamientos requieren fuerza, potencia, equilibrio y control corporal. Esta investigación propone un programa de ejercicios para los bailarines del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, orientado a complementar su preparación y vincularla con las exigencias del trabajo coreográfico.

Las clases técnicas son esenciales, pero no permiten asumir que todas las capacidades físicas se desarrollan suficientemente. Ambegaonkar et al. (2021) aportan fundamentos para incorporar entrenamiento complementario en danza. Su selección debe responder a las necesidades individuales, la experiencia de entrenamiento y los movimientos que se pretende ejecutar.

Ngo et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 36 estudios, identificaron efectos favorables del entrenamiento de fuerza y acondicionamiento sobre fuerza muscular, potencia y flexibilidad. Estos hallazgos justifican considerar ejercicios complementarios, aunque no permiten anticipar la magnitud de los cambios en el grupo investigado. La relación con las lesiones requiere prudencia. Dang et al. (2024) encontraron indicios de beneficios del entrenamiento físico, pero señalaron limitaciones metodológicas en la evidencia disponible. Por tanto, el programa busca mejorar la preparación y gestionar factores modificables, sin garantizar la ausencia de lesiones. La progresión, supervisión y recuperación deberán acompañar su implementación.

El Centro Cultural Expresa Arte está ubicado en Manta, provincia de Manabí, Ecuador. Según la información institucional del proyecto, cuenta con 38 estudiantes distribuidos entre los niveles inicial, medio y avanzado. El grupo avanzado comprende diez

bailarines, seis mujeres y cuatro hombres, que constituyen la población delimitada para la propuesta.

El problema se centra en organizar una preparación física complementaria relacionada con las demandas de la danza contemporánea. Se priorizan fuerza para cargadas y levantamientos, potencia de salto, estabilidad del centro corporal, equilibrio, agilidad y flexibilidad activa. Todavía no se dispone de mediciones propias que permitan establecer déficits individuales o demostrar mejoras. El objetivo es diseñar un programa de ejercicios para mejorar la preparación física del grupo, con aplicación prevista entre febrero y agosto de 2027. Se contempla fundamentar sus componentes, establecer procedimientos de diagnóstico, organizar actividades progresivas y proponer instrumentos de evaluación. El entrenamiento se articulará con la formación técnica y el montaje escénico.

La pertinencia del trabajo reside en ofrecer una planificación contextualizada y evaluable. Sus beneficiarios directos serán los bailarines avanzados; docentes, coreógrafos y preparadores físicos podrán emplearla como referencia. El aporte práctico consiste en organizar ejercicios, progresiones y seguimiento según las necesidades del grupo y los recursos institucionales. Su transferencia a otros contextos requerirá adaptación y evaluación.

La investigación tiene enfoque cualitativo, alcance exploratorio y orientación propositiva, con diseño no experimental en su fase actual. La revisión documental y el análisis teórico sustentan los contenidos. Se proponen observación sistemática, entrevista semiestructurada y criterio de expertos para profundizar en las necesidades y valorar el programa. Estos procedimientos no deben confundirse con resultados empíricos ya obtenidos.

La aplicación futura comprenderá diagnóstico, adaptación, desarrollo físico, integración coreográfica y presentación escénica. Los ejercicios atenderán a especificidad, individualización, progresión y recuperación. El seguimiento considerará conjuntamente

sesiones físicas, clases y ensayos, mediante registros de participación, esfuerzo percibido, molestias y calidad de ejecución.

La evaluación posterior podrá combinar pruebas físicas, rúbricas técnicas y expresivas y registros audiovisuales. Permitirá documentar la evolución individual y orientar ajustes. Si se realizan mediciones antes y después, deberán definirse los protocolos y reconocerse las limitaciones de un seguimiento sin grupo de comparación. La efectividad permanece pendiente de comprobación.

La tesis organiza el problema y los objetivos en el primer capítulo; los fundamentos en el segundo; y la metodología en el tercero. El cuarto articula el análisis documental y la propuesta, mientras el quinto presenta conclusiones y recomendaciones. La contribución consiste en una planificación sistemática vinculada con la formación artística, cuya utilidad deberá valorarse durante su implementación.

Capítulo I: El problema de la investigación

1.1. Planteamiento del problema

La danza contemporánea exige que el bailarín combine dominio técnico, expresión y capacidad física. Un salto requiere impulso y control del aterrizaje; una cargada, fuerza y coordinación con la pareja; una secuencia prolongada, resistencia para conservar la precisión. Estas demandas orientan la preparación física y explican por qué debe planificarse junto con la formación artística.

Durante mucho tiempo, en determinados contextos formativos de la danza se ha considerado que la propia práctica técnica y coreográfica proporciona estímulos suficientes para alcanzar una condición física adecuada. Sin embargo, el desarrollo contemporáneo de las ciencias aplicadas a la danza ha favorecido una concepción más integral del entrenamiento, en la que el trabajo técnico puede complementarse mediante programas específicos de fuerza y acondicionamiento. Una revisión sistemática y metaanálisis de Ngo et al. (2024), que incluyó 36 estudios con bailarines mayores de 16 años, encontró que las intervenciones estructuradas de fuerza y acondicionamiento produjeron mejoras significativas en la potencia del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del tren inferior y flexibilidad. Estos resultados respaldan la utilidad del entrenamiento físico complementario cuando se programa de acuerdo con las características de la población de bailarines.

En el nivel avanzado, las exigencias cambian según la composición: se alternan movimientos en el suelo, giros, cambios de dirección y acciones explosivas. El acondicionamiento debe responder a esa variedad y a las necesidades de cada intérprete. La dificultad de una coreografía, por sí sola, no permite conocer el estado físico de quienes la ejecutan.

La problemática adquiere además relevancia desde la perspectiva de la salud y prevención de lesiones. La literatura especializada ha documentado una importante presencia

de lesiones musculoesqueléticas entre bailarines y ha señalado que las extremidades inferiores, particularmente tobillo, pie y rodilla, constituyen zonas especialmente sometidas a las cargas propias de diferentes estilos de danza. La evidencia actual también reconoce la necesidad de integrar procedimientos de acondicionamiento físico, control neuromuscular y preparación complementaria dirigidos a fortalecer la capacidad funcional del bailarín. Aunque la prevención de lesiones no constituye necesariamente la variable principal de la presente investigación, este antecedente evidencia que la preparación física representa un componente relevante para responder a las exigencias de la práctica dancística.

En este escenario se contextualiza el problema de investigación en el Centro Cultural Expresa Arte, institución ubicada en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, Ecuador, fundada el 16 de mayo de 2014 y dedicada a la enseñanza de ballet clásico, danza contemporánea y bailes tropicales. La institución registra un total de 38 estudiantes, de los cuales 31 corresponden al género femenino y siete al masculino, distribuidos en los niveles inicial, medio y avanzado.

Particularmente, el **nivel avanzado**, definido como objeto de estudio de esta investigación, se encuentra conformado por **10 bailarines: seis mujeres y cuatro hombres**. Esta población desarrolla procesos de formación y práctica en danza contemporánea que requieren progresivamente mayores exigencias técnicas y físicas. En el documento diagnóstico proporcionado por la institución se identifica expresamente como propósito desarrollar un **programa de ejercicios para bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado**, dirigido a mejorar su preparación física, señalándose especial interés en la fuerza y, principalmente, en la flexibilidad.

La necesidad institucional consiste en organizar un entrenamiento complementario con objetivos, progresión y seguimiento. La propuesta parte de esa necesidad, pero requiere

un diagnóstico individual antes de su aplicación. Así se podrán seleccionar ejercicios y cargas acordes con la experiencia y las condiciones de cada bailarín.

La planificación inicial contempla valorar resistencia, flexibilidad, salto y coordinación. La selección definitiva de las pruebas deberá considerar su pertinencia para la danza, los recursos disponibles y la experiencia de los participantes. También se deberá precisar cómo evaluar la fuerza funcional y la estabilidad corporal.

El documento institucional no contiene resultados de pruebas físicas. Por ello, este trabajo no atribuye déficits de fuerza, flexibilidad o resistencia a los diez bailarines. Las mediciones iniciales se reservan para la futura implementación del programa y deberán registrarse con protocolos definidos.

No obstante, desde el punto de vista teórico, existe suficiente fundamentación para considerar pertinente la evaluación y el fortalecimiento de la preparación física en poblaciones de bailarines. El metaanálisis de Ngo et al. (2024) determinó efectos favorables del entrenamiento complementario sobre la potencia del tren inferior (**g = 0,90**), fuerza del tren superior (**g = 0,98**), fuerza del tren inferior (**g = 1,59**) y flexibilidad (**g = 0,86**), lo que demuestra que estas cualidades pueden responder favorablemente a intervenciones estructuradas adicionales al entrenamiento habitual de danza. Estos antecedentes resultan particularmente relevantes para la investigación propuesta, pues varias de esas capacidades coinciden con las necesidades identificadas preliminarmente en el grupo objeto de estudio.

1.1.1. Factores relacionados con la situación problémica

Un primer aspecto por examinar es la organización del entrenamiento complementario. Las clases y los ensayos aportan estímulos físicos, aunque su intensidad y duración responden también a objetivos técnicos y artísticos. Conviene conocer cómo se distribuyen estas cargas antes de añadir nuevas sesiones.

Otro aspecto es el seguimiento individual. Contar con registros periódicos facilitaría reconocer necesidades y ajustar las actividades. En la fase actual se propone ese procedimiento; todavía no se dispone de mediciones para describir la condición física del grupo.

La coordinación entre docentes de danza y profesionales de preparación física también merece atención. Compartir objetivos, horarios y criterios de progresión permitiría vincular los ejercicios con las tareas coreográficas.

La experiencia de entrenamiento, las molestias previas y la tolerancia al esfuerzo pueden variar entre bailarines. Estas diferencias justifican la individualización del programa y deberán documentarse antes de decidir su dosificación.

1.1.2. Posibles consecuencias del problema

Una preparación física poco ajustada a las demandas de la danza podría dificultar el control de los saltos, la estabilidad en apoyos o la continuidad del movimiento durante secuencias exigentes. Estas posibilidades orientan el diagnóstico; no constituyen dificultades comprobadas en los participantes de este estudio.

Estas limitaciones pueden adquirir mayor importancia conforme aumenta la complejidad coreográfica. Un bailarín avanzado enfrenta exigencias diferentes a las de un participante de nivel inicial, debido al incremento de la dificultad técnica, duración de las secuencias, velocidad de ejecución, amplitud de movimientos y combinación simultánea de diferentes acciones motrices. En consecuencia, la preparación física debería evolucionar paralelamente con el nivel técnico alcanzado.

El entrenamiento complementario ofrece recursos para atender estas demandas. Su selección debe responder a tareas concretas de la danza y conservar el propósito expresivo de la formación, como se desprende de la revisión de Ngo et al. (2024).

1.1.3. Pronóstico

Si el entrenamiento complementario no se planifica, las necesidades individuales podrían quedar supeditadas al contenido de las clases y los ensayos. Esta situación justificaría organizar registros y criterios compartidos para orientar la preparación física.

La falta de seguimiento dificultaría reconocer cambios y decidir cuándo progresar, mantener o reducir las cargas. Un registro inicial y revisiones periódicas ayudarían a tomar esas decisiones durante la futura aplicación.

La propuesta busca que el desarrollo físico acompañe la complejidad técnica y escénica del nivel avanzado. Su planificación considera las capacidades necesarias para impulsar, sostener, aterrizar y controlar movimientos de amplia extensión.

Este pronóstico expresa posibilidades que deberán contrastarse con información del grupo. No implica que los diez bailarines presenten las mismas dificultades.

1.1.4. Control del pronóstico

Para atender esta necesidad se diseña un programa de preparación física integrado con la técnica, la composición y el montaje escénico. La aplicación del programa queda prevista para una fase posterior.

La planificación comprende febrero–agosto de 2027, con 28 semanas operativas aproximadas distribuidas en siete meses calendario. La selección y progresión de los ejercicios deberán ajustarse al diagnóstico inicial y a la carga habitual de clases y ensayos.

La futura implementación incluirá evaluación inicial, seguimiento durante las sesiones y evaluación final. En esta tesis se presentan los procedimientos propuestos; no se informa una intervención ejecutada ni una comparación de mediciones obtenidas.

Cuando se aplique el programa, los registros permitirán describir la evolución individual y revisar su pertinencia. Cualquier análisis estadístico o comparación de efectos exigirá definir previamente el diseño, los instrumentos y las condiciones de evaluación.

El aporte de la fase actual es una planificación fundamentada y contextualizada. La comprobación de sus efectos corresponderá a una investigación posterior, con datos recogidos durante la aplicación.

1.1.5. Síntesis de la situación problémica

A partir de los antecedentes analizados, puede sintetizarse el núcleo del problema de la siguiente manera:

El Centro Cultural Expresa Arte de Manta necesita una planificación que vincule la preparación física con las demandas de la danza contemporánea avanzada. El trabajo responde mediante un programa complementario, instrumentos para conocer las necesidades del grupo y criterios para su futura evaluación.

De esta situación se deriva la siguiente **pregunta científica orientadora**:

¿Qué componentes debe integrar un programa de ejercicios para atender las necesidades de preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, con aplicación prevista en 2027?

La pregunta organiza dos categorías de análisis: las características del programa de ejercicios y las necesidades de preparación física de los bailarines. Su relación se estudia para fundamentar el diseño, sin atribuirle efectos causales todavía.

1.2. Delimitación del problema

La presente investigación se delimita en el ámbito de la preparación física aplicada a la danza contemporánea, específicamente en bailarines del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte, institución ubicada en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, Ecuador. El centro desarrolla actividades de ballet clásico, danza contemporánea y bailes tropicales y cuenta con estudiantes distribuidos en los niveles inicial, medio y avanzado.

La población destinataria comprende diez bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado: seis mujeres y cuatro hombres. La propuesta se contextualiza en este grupo y no representa a todos los estudiantes de la institución.

Respecto a la delimitación espacial, la investigación se desarrollará en las instalaciones del Centro Cultural Expresa Arte, localizado en la ciudadela Marbella, frente al complejo de INEPACA, en Manta, Ecuador.

El trabajo de elaboración de la tesis corresponde a 2026. La aplicación del programa se proyecta para febrero–agosto de 2027, con aproximadamente 28 semanas operativas. Esta delimitación diferencia el período de investigación del calendario previsto para el entrenamiento.

El estudio aborda el diseño de la preparación física para danza contemporánea avanzada. Prioriza fuerza, potencia, estabilidad del centro corporal, equilibrio, agilidad y flexibilidad activa, en relación con la técnica y el montaje escénico.

Las categorías centrales se delimitan de la siguiente manera:

Tabla 1

Categorías centrales de la investigación

Tipo de categoría	Categoría	Delimitación conceptual dentro del estudio
Categoría de diseño	Programa de ejercicios para bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado	Conjunto planificado y sistemático de ejercicios físicos orientados al mejoramiento de las capacidades necesarias para el desempeño del bailarín avanzado.
Categoría de necesidades	Preparación física	Nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los bailarines, con énfasis en fuerza y flexibilidad y consideración complementaria de resistencia, potencia de salto y coordinación.

Nota. Elaboración propia.

La propuesta se dirige a diez bailarines del Centro Cultural Expresa Arte de Manta. Su aplicación está prevista para 2027 y deberá adaptarse a las necesidades que se documenten antes del inicio.

1.3. Formulación del problema

El problema se centra en cómo organizar una preparación física complementaria pertinente para el nivel avanzado. Se estudian las demandas de la danza, los principios del entrenamiento y las condiciones institucionales para fundamentar el programa.

La población destinataria está conformada por seis mujeres y cuatro hombres. El programa se planifica para febrero–agosto de 2027; su ejecución y evaluación no forman parte de los resultados de esta fase.

La formulación del problema se sustenta en la necesidad de complementar el entrenamiento técnico de la danza con procedimientos específicos de acondicionamiento físico. Ngo et al. (2024), en una revisión sistemática y metaanálisis de 36 estudios, determinaron que las intervenciones estructuradas de fuerza y acondicionamiento pueden generar mejoras significativas en la potencia del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del tren inferior y flexibilidad de bailarines. Los autores señalan además la conveniencia de desarrollar investigaciones con poblaciones pertenecientes a géneros y niveles de danza específicos.

La necesidad de optimizar la condición física también adquiere relevancia por las altas demandas musculoesqueléticas de la danza contemporánea. Sun y Liu (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 18 estudios prospectivos en bailarines modernos y contemporáneos profesionales y preprofesionales, reportaron una prevalencia agrupada de lesiones musculoesqueléticas de 0,82, con especial incidencia en extremidades inferiores, pie y tobillo. Estos resultados evidencian la importancia de considerar la preparación física y el

acondicionamiento como componentes relevantes dentro del proceso formativo del bailarín contemporáneo.

En correspondencia con estos antecedentes, el problema científico puede formularse mediante la siguiente interrogante:

¿Qué componentes debe integrar un programa de ejercicios para atender las necesidades de preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, con aplicación prevista en 2027?

La formulación vincula las siguientes categorías:

Categoría de diseño: programa de ejercicios para bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado.

Categoría de necesidades: preparación física del bailarín, con atención a fuerza, potencia, estabilidad corporal, equilibrio, agilidad y flexibilidad activa.

1.3.1. Características del problema de investigación

De acuerdo con los criterios establecidos por la orientación metodológica de la tesis, el problema reúne las siguientes características:

Criterio **:** Argumentación aplicada a la investigación

Delimitado **:** El estudio se encuentra definido espacialmente en el Centro Cultural Expresa Arte de Manta, Manabí, Ecuador. La propuesta se dirige a diez bailarines del nivel avanzado y tiene aplicación prevista entre febrero y agosto de 2027.

Claro: La pregunta se concentra en los componentes del programa y su pertinencia para las necesidades de preparación física del grupo.

Observable: Las necesidades podrán documentarse mediante observación e entrevista. Las pruebas físicas se reservan para la futura evaluación del entrenamiento.

Concreto: El diseño se dirige a un grupo delimitado de bailarines avanzados y a las demandas físicas de su práctica.

Relevante : La preparación física constituye un componente importante del rendimiento del bailarín. La evidencia científica demuestra que programas complementarios de fuerza y acondicionamiento pueden mejorar fuerza, potencia y flexibilidad en poblaciones de danza.

Original : La investigación se contextualiza en un grupo específico de bailarines avanzados de danza contemporánea de la ciudad de Manta. Ngo et al. (2024) indican precisamente la necesidad de futuras investigaciones que consideren de manera diferenciada el género de danza y el nivel de habilidad de los participantes, lo que respalda la pertinencia de estudios contextualizados.

Contextual : El problema surge de una necesidad concreta del Centro Cultural Expresa Arte, institución ecuatoriana dedicada a la formación en danza. La propuesta pretende responder directamente a las características y necesidades de sus bailarines avanzados.

Factible: El grupo destinatario está identificado. La ejecución requerirá confirmar disponibilidad de profesionales, espacios, materiales y horarios.

Categorías identificables: Se analizan el programa de ejercicios y las necesidades de preparación física, sin manipular variables para comprobar efectos.

Producto esperado: Una planificación progresiva de ejercicios, integración técnica y montaje escénico, con orientaciones de seguimiento y evaluación.

1.3.2. Argumentación de los criterios seleccionados

La delimitación facilita diseñar actividades para un grupo concreto y evita extender las conclusiones a todos los bailarines de la institución.

La observación y las entrevistas permitirán describir necesidades y criterios de entrenamiento. Hasta que se apliquen estos instrumentos, se mantendrá la distinción entre información institucional, antecedentes bibliográficos y datos pendientes de recopilación.

El problema es también **relevante**, porque el acondicionamiento físico constituye un componente relacionado con el desempeño del bailarín. Ngo et al. (2024) encontraron efectos favorables de los programas de fuerza y acondicionamiento sobre varias capacidades físicas, entre ellas la fuerza y la flexibilidad, dimensiones que coinciden con las prioridades establecidas en el proyecto.

La pertinencia contextual deriva de la necesidad institucional de organizar el entrenamiento complementario. La propuesta deberá revisarse con los profesionales del centro antes de su implementación.

El tamaño del grupo permite prever ajustes individuales. La factibilidad del calendario dependerá de los recursos y de su coordinación con las clases y los ensayos.

Finalmente, el problema posee un componente de **originalidad y pertinencia científica** porque adapta principios del entrenamiento deportivo a una población específica de danza contemporánea en un contexto ecuatoriano. La revisión de Ngo et al. advierte que existe heterogeneidad entre los estudios disponibles y recomienda investigar poblaciones de géneros y niveles de habilidad concretos, lo que fortalece la pertinencia de estudiar específicamente a bailarines contemporáneos avanzados.

1.3.3. Producto esperado de la investigación

El producto es un programa de ejercicios contextualizado para el nivel avanzado. Su versión inicial se fundamenta en la revisión documental y deberá ajustarse cuando se disponga del diagnóstico de los participantes.

El programa incluye objetivos, ejercicios, organización de sesiones, progresión, recuperación, recursos y seguimiento. Se incorporan procedimientos de evaluación para una

futura implementación, con especial atención a las capacidades vinculadas con las tareas coreográficas.

1.4. Preguntas de investigación

La pregunta principal y las preguntas complementarias orientan el diseño de la propuesta:

¿Qué componentes debe integrar un programa de ejercicios para atender las necesidades de preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, con aplicación prevista en 2027?

Tabla 2

Preguntas de investigación

Pregunta de investigación	Relación metodológica
¿Qué demandas físicas de la danza contemporánea avanzada orientan el programa?	Diagnóstico
¿Qué fundamentos científicos y pedagógicos sustentan la propuesta?	Fundamentación teórica
¿Qué ejercicios y criterios de progresión resultan pertinentes?	Diseño de la propuesta
¿Cómo se integrarán entrenamiento, técnica y montaje escénico?	Evaluación de la intervención
¿Qué recursos y procedimientos de evaluación requiere la aplicación?	Comprobación de resultados

Nota. Elaboración propia.

1.5. Determinación del tema

El tema articula el diseño del entrenamiento con las necesidades físicas de la danza contemporánea avanzada.

- **Objeto de diseño: programa de ejercicios.**

- **Ámbito de aplicación: preparación física de los bailarines del nivel avanzado.**

El tema de investigación se formula así:

Programa de ejercicios para mejorar la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, con aplicación prevista en 2027.

1.6. Objetivo general

Diseñar un programa de ejercicios para atender las necesidades de preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, con aplicación prevista entre febrero y agosto de 2027.

1.7. Objetivos específicos

- Identificar las demandas físicas de la danza contemporánea avanzada y las necesidades que requieren diagnóstico en el grupo, mediante revisión documental y la planificación de instrumentos cualitativos.
- **Fundamentar la propuesta en los principios del entrenamiento y en la pedagogía de la danza contemporánea.**
- Seleccionar ejercicios que vinculen fuerza, potencia, estabilidad corporal, equilibrio, agilidad y flexibilidad activa con acciones técnicas y coreográficas.
- **Organizar la progresión del programa, su integración con el montaje escénico y los recursos necesarios para su futura ejecución.**
- **Establecer procedimientos de seguimiento y evaluación que permitan ajustar el programa y valorar sus resultados después de la implementación.**

1.8. Supuestos orientadores

1.8.1. Supuesto general

Una preparación física planificada y ajustada a las demandas de la danza puede apoyar la formación del bailarín avanzado. Este supuesto fundamenta el diseño y deberá contrastarse cuando se implemente el programa.

El supuesto relaciona el programa, las capacidades físicas priorizadas, la población destinataria y el contexto de aplicación.

Tabla 3

Elementos del supuesto orientador

Elemento	Identificación en la investigación
Categoría de diseño	Programa de ejercicios
Categoría de necesidades	Preparación física
Elemento relacional	Puede apoyar la preparación; pendiente de evaluación.
Población de estudio	Bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado
Ámbito de referencia y horizonte temporal	Centro Cultural Expresa Arte, Manta, Manabí, durante el año 2027

Nota. Elaboración propia.

1.8.2. Supuestos específicos

1. El trabajo progresivo de fuerza puede apoyar el control corporal y las acciones de sostén y cargada.
2. La flexibilidad activa requiere amplitud de movimiento y capacidad para controlar esa amplitud.
3. La integración de potencia y control del aterrizaje puede contribuir a ejecutar saltos acordes con las demandas coreográficas.
4. La dosificación debe considerar conjuntamente ejercicios, clases, ensayos y recuperación.
5. La transferencia al montaje escénico requiere práctica técnica, interpretación y coordinación grupal, además del desarrollo físico.

1.9. Categorías de análisis

La investigación organiza la información en dos categorías centrales:

Programa de ejercicios: objetivos, contenidos, progresión, recursos y evaluación.

Preparación física del bailarín: capacidades requeridas y relación con las tareas de danza contemporánea avanzada.

Estas categorías guían el estudio documental y el diseño de los instrumentos. No se utilizan como variables manipuladas en un experimento.

1.9.1. Matriz de categorías e indicadores

Tabla 4

Matriz de categorías e indicadores

Variable / categoría	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento
Programa de ejercicios	Propuesta estructurada y sistemática de actividades físicas orientadas al mejoramiento de la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado, considerando principios de individualización, progresión, especificidad, continuidad y recuperación.	Fundamentación del programa	Correspondencia con las necesidades del bailarín; sustento científico; relación con la danza contemporánea	Estudio documental	Ficha de análisis documental
Programa de ejercicios		Objetivos y contenidos	Claridad de objetivos; pertinencia de contenidos; relación entre ejercicios y capacidades físicas priorizadas	Estudio documental / criterio de expertos	Ficha de análisis / ficha de valoración
Programa de ejercicios		Organización metodológica	Secuencia de ejercicios; frecuencia;	Criterio de expertos	Ficha de valoración

Variable / categoría	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento
			duración; progresión; recuperación; coherencia interna		de la propuesta
Programa de ejercicios		Factibilidad	Posibilidad de aplicación; disponibilidad de espacio; recursos; tiempo; adecuación al nivel avanzado	Entrevista semiestructurada / criterio de expertos	Guion de entrevista / ficha de valoración
Programa de ejercicios		Pertinencia para danza contemporánea	Correspondencia con movimientos, demandas y necesidades técnicas del nivel avanzado	Observación / entrevista / criterio de expertos	Guía de observación / guion de entrevista / ficha de valoración
Preparación física	Conjunto de capacidades físicas y coordinativas necesarias para responder a las exigencias de la danza contemporánea. En esta investigación será analizada cualitativamente a partir de necesidades observadas y criterios de docentes o responsables, sin medición mediante test físicos.	Fuerza	Necesidad de control corporal, sostén, impulsos, recepciones, trabajo de suelo	Observación / entrevista	Guía de observación / guion de entrevista
Preparación física		Flexibilidad	Amplitud de movimiento; movilidad; control en rangos amplios	Observación / entrevista	Guía de observación / guion de entrevista
Preparación física		Resistencia	Capacidad percibida para sostener clases, ensayos y	Observación / entrevista	Guía de observación / guion de entrevista

Variable / categoría	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento
			secuencias prolongadas		
Preparación física		Potencia	Necesidad de acciones explosivas, saltos e impulsos	Observación / entrevista	Guía de observación / guion de entrevista
Preparación física		Coordinación	Control corporal, secuenciación motriz, ritmo, orientación espacial y estabilidad	Observación / entrevista	Guía de observación / guion de entrevista

Nota. Elaboración propia.

1.9. Relación conceptual entre las categorías

El diseño relaciona las demandas de la danza con la selección y organización de los ejercicios.

Demandas de preparación física → criterios para diseñar el programa.

La fase actual analiza esa relación para construir una propuesta. No se modifica experimentalmente la preparación física ni se presentan mediciones de efectos.

Síntesis metodológica:

Diseño: propuesta de programa de ejercicios.

Destinatarios: diez bailarines del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte.

Evaluación futura: diagnóstico inicial, seguimiento y valoración final.

1.10. Justificación

La investigación responde a la necesidad de organizar la preparación física de los bailarines avanzados del Centro Cultural Expresa Arte. Su utilidad radica en ofrecer una planificación que relacione los ejercicios con tareas concretas de la danza y que pueda revisarse según las necesidades individuales.

La revisión de Ngo et al. (2024) respalda el uso de entrenamiento complementario para desarrollar cualidades físicas en bailarines. Sin embargo, la diversidad de poblaciones y protocolos impide asumir los mismos efectos en este grupo. La evidencia orienta la propuesta, mientras que su efectividad queda pendiente de evaluación.

El aporte teórico consiste en relacionar los principios del entrenamiento con las demandas técnicas y expresivas de la danza contemporánea. Esta relación permite explicar por qué se seleccionan determinadas capacidades y cómo se prevé su integración en el montaje.

En el plano práctico, el programa ofrece una secuencia de 28 semanas operativas entre febrero y agosto de 2027. Incluye progresión, recuperación y coordinación con las clases y los ensayos. Su ejecución requerirá un diagnóstico inicial y acuerdos sobre recursos y responsabilidades.

La planificación permitirá a docentes y preparadores revisar objetivos, ejercicios y cargas de manera conjunta. La propuesta deberá conservar esa flexibilidad para atender diferencias entre participantes y cambios en las exigencias coreográficas.

El aporte metodológico incluye guías de observación, entrevista y valoración por expertos. Las pruebas físicas y la comparación de mediciones se plantean para la futura implementación; no se presentan como procedimientos ya aplicados.

Estos instrumentos ayudarán a documentar decisiones y a revisar la correspondencia entre necesidades, actividades y evaluación. Su pertinencia deberá comprobarse antes de utilizarlos de forma sistemática.

La delimitación institucional permite diseñar para un grupo accesible y definido, sin atribuir representatividad a otros contextos. El centro cuenta con 38 estudiantes y el nivel avanzado considerado reúne a diez bailarines.

La contribución del trabajo es una propuesta fundamentada y susceptible de revisión. Sus posibles beneficios físicos y escénicos deberán valorarse con datos posteriores a la aplicación.

1.11. Alcance y limitaciones

El alcance de esta fase es diseñar una propuesta de preparación física integrada con el montaje escénico. El trabajo tiene enfoque cualitativo, carácter exploratorio y diseño no experimental.

La población destinataria comprende diez bailarines, seis mujeres y cuatro hombres. Su participación en procedimientos de recogida de información requerirá consentimiento y registro efectivo de la colaboración.

El diseño se contextualiza en el Centro Cultural Expresa Arte de Manta, Manabí, Ecuador.

La tesis se elabora en 2026 y la implementación se proyecta para febrero–agosto de 2027. Este calendario corresponde a la propuesta y no a una intervención realizada.

El ámbito temático comprende las capacidades físicas vinculadas con la danza contemporánea avanzada y su integración en el aprendizaje técnico y la creación escénica.

La fase actual comprende revisión documental, fundamentación y diseño. La observación, las entrevistas y la valoración por expertos se presentan como procedimientos que deberán aplicarse y documentarse.

El carácter aplicado se expresa en la elaboración de una respuesta para el contexto institucional. No incluye todavía la comprobación de efectos del entrenamiento.

La delimitación a un grupo pequeño restringe la transferencia de las conclusiones. La propuesta podrá servir como referencia para otros contextos, pero necesitará adaptación y evaluación.

La principal limitación es la ausencia de datos de implementación. No se puede establecer cuánto cambiarán las capacidades físicas ni atribuir al programa mejoras técnicas, artísticas o de salud.

La futura aplicación deberá registrar asistencia, carga de ensayos, actividades adicionales, descanso y molestias. Estos factores pueden influir en la evolución y en la interpretación de los resultados.

También será necesario precisar los protocolos de evaluación y revisar la pertinencia de cada prueba para la población destinataria.

El calendario de 28 semanas operativas no permite anticipar la permanencia de posibles adaptaciones. Un seguimiento posterior sería necesario para estudiar su mantenimiento.

Las conclusiones se limitan al diseño, su fundamentación y las condiciones previstas de aplicación. La efectividad y sostenibilidad del programa permanecen pendientes de investigación.

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes históricos

La preparación física aplicada a la danza ha experimentado una evolución significativa a lo largo del tiempo. Tradicionalmente, la formación del bailarín se sustentó principalmente en la repetición técnica, el ensayo coreográfico y la práctica constante de secuencias de movimiento, bajo la consideración de que la propia actividad dancística era suficiente para desarrollar las capacidades físicas necesarias. Sin embargo, a medida que aumentaron las exigencias técnicas, escénicas y físicas de la danza contemporánea, surgió la necesidad de incorporar procesos complementarios de acondicionamiento orientados al desarrollo de la fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia, equilibrio y coordinación.

Durante el siglo XX, la evolución de la danza moderna y contemporánea produjo una transformación importante en las formas de movimiento. La incorporación de caídas, recuperaciones, trabajo de suelo, desplazamientos multidireccionales, saltos, cambios de nivel, posiciones sostenidas y secuencias de elevada complejidad incrementó las exigencias funcionales sobre el bailarín. Esta evolución permitió que, progresivamente, la preparación corporal dejara de entenderse únicamente como resultado de la técnica y comenzara a analizarse también desde perspectivas fisiológicas, biomecánicas y neuromusculares.

En este proceso histórico, la relación entre danza y ciencias del ejercicio fue adquiriendo mayor relevancia. La investigación especializada comenzó a estudiar las demandas físicas del bailarín y a incorporar conceptos procedentes del entrenamiento deportivo, como carga, recuperación, adaptación, fuerza, resistencia, potencia y especificidad. Esta tendencia favoreció el desarrollo de programas de acondicionamiento complementario y consolidó un campo interdisciplinario que actualmente integra medicina, fisioterapia, ciencias del deporte, biomecánica y danza.

La evolución reciente de esta perspectiva se refleja en la literatura científica. Ngo et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 36 estudios, evidenciaron que las intervenciones estructuradas de fuerza y acondicionamiento producen mejoras significativas en la potencia del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del tren inferior y flexibilidad en bailarines. Los autores señalan además la necesidad de desarrollar investigaciones con participantes de géneros dancísticos y niveles técnicos específicos, lo que resulta particularmente pertinente para estudios centrados en bailarines de danza contemporánea avanzada.

De forma complementaria, investigaciones recientes han profundizado en capacidades específicas relacionadas con el rendimiento del bailarín. Senger et al. (2024), por ejemplo, analizaron mediante revisión sistemática los efectos de diferentes protocolos de entrenamiento sobre el equilibrio, destacando que esta capacidad constituye un componente esencial para la estabilidad corporal y la calidad de ejecución.

Estos resultados reflejan cómo la preparación física del bailarín ha evolucionado desde una concepción general del acondicionamiento hacia un enfoque más específico, en el que cada capacidad se estudia de acuerdo con su relación con las exigencias técnicas de la danza.

Asimismo, el entrenamiento de fuerza ha adquirido un papel cada vez más importante. Un metaanálisis reciente sobre entrenamiento de fuerza en bailarines mostró efectos significativos sobre la fuerza muscular y la potencia, lo que confirma la consolidación de este tipo de intervención dentro de la preparación física contemporánea. Esta evidencia marca una diferencia respecto de concepciones tradicionales en las que el entrenamiento de fuerza podía ser visto como poco compatible con la estética o la técnica de la danza.

Otro aspecto que ha impulsado históricamente la incorporación de programas de preparación física ha sido la elevada incidencia de problemas musculoesqueléticos en

bailarines. La literatura contemporánea señala que los programas de acondicionamiento y ejercicio se encuentran entre las estrategias más utilizadas para reducir factores de riesgo asociados con lesiones, aunque todavía existen limitaciones metodológicas y necesidad de mayor investigación específica.

En el contexto específico de esta investigación, el problema se relaciona con la necesidad de fortalecer la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte, ubicado en Manta, provincia de Manabí. La institución fue fundada en 2014 y desarrolla actividades de ballet clásico, danza contemporánea y bailes tropicales. El grupo de nivel avanzado está conformado por 10 bailarines, seis mujeres y cuatro hombres, quienes constituyen la población objeto de estudio.

El documento base de la investigación establece como categoría de diseño un programa de ejercicios para bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado y como categoría de necesidades el mejoramiento de la preparación física, con especial atención a la fuerza y la flexibilidad. Asimismo, se contempla la aplicación de pruebas de resistencia, flexibilidad, salto y coordinación, lo que evidencia la intención de transitar hacia un proceso de evaluación más objetivo y sistemático.

En síntesis, los antecedentes históricos muestran una evolución desde una preparación basada casi exclusivamente en la práctica técnica hacia un enfoque interdisciplinario y científicamente fundamentado, en el que la preparación física complementaria ocupa un lugar cada vez más relevante. La presente investigación se inserta en esta evolución al proponer la aplicación de un programa de ejercicios orientado a mejorar la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado, contextualizando los aportes de las ciencias del entrenamiento a una realidad específica del Ecuador.

2.1.2. Evolución histórica del problema objeto de estudio

En relación específica con el problema de la presente investigación, puede observarse una evolución en cuatro grandes etapas:

Tabla 5

Evolución histórica del problema objeto de estudio

Etapa	Características predominantes
Preparación tradicional	La formación física dependía principalmente de la clase técnica, repetición coreográfica y ensayo.
Décadas de 1970–1980	Mayor exigencia física de las nuevas propuestas coreográficas y creciente interés por el acondicionamiento complementario.
Década de 1990	Consolidación de la medicina y ciencia de la danza; creación de IADMS en 1990 y fortalecimiento del enfoque interdisciplinario.
Siglo XXI	Expansión del entrenamiento de fuerza, acondicionamiento, evaluación física y programas complementarios sustentados en evidencia científica.

Nota. Elaboración propia.

Dentro de esta evolución, la danza contemporánea ocupa un lugar particularmente relevante debido a la amplitud y variabilidad de sus demandas motrices. Las nuevas propuestas coreográficas requieren que los bailarines ejecuten movimientos que combinan fuerza, movilidad, control corporal, potencia, coordinación y resistencia. Por ello, se ha generado una necesidad creciente de disponer de programas específicos que complementen las clases y ensayos.

2.1.2 Antecedentes referenciales

2.1.3. Antecedentes referenciales

Los antecedentes referenciales permiten ubicar la presente investigación dentro del estado actual del conocimiento relacionado con la **preparación física, el entrenamiento complementario y la evaluación funcional en bailarines**. Su revisión resulta necesaria para identificar aportes previos, coincidencias metodológicas, diferencias respecto al contexto

investigado y vacíos científicos que justifiquen el estudio. En este caso, los antecedentes se relacionan directamente con las dos variables centrales: **programa de ejercicios** y **preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado**.

Uno de los antecedentes más relevantes corresponde al estudio de Ngo et al. (2024) titulado *Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis*. Los autores analizaron 36 estudios que evaluaron intervenciones estructuradas de fuerza y acondicionamiento en bailarines. Los resultados mostraron mejoras significativas en la potencia del tren inferior, la fuerza del tren superior, la fuerza del tren inferior y la flexibilidad. Asimismo, la revisión evidenció una considerable heterogeneidad entre estilos de danza, niveles de experiencia y programas de intervención, por lo que sus autores recomendaron desarrollar investigaciones más específicas según género dancístico y nivel técnico. Este antecedente guarda una relación directa con la presente investigación porque respalda científicamente la utilización de programas complementarios de ejercicios para modificar capacidades físicas. No obstante, se diferencia de la tesis propuesta porque Ngo et al. integraron estudios de diversas modalidades de danza, mientras que la presente investigación se concentrará exclusivamente en bailarines de **danza contemporánea de nivel avanzado** pertenecientes a una institución de Manta, Ecuador.

En una línea similar, **Dang, Chen, Koutedakis y Wyon (2023)** desarrollaron la revisión sistemática *The efficacy of physical fitness training on dance injury: A systematic review*. El estudio examinó diez investigaciones realizadas con bailarines profesionales y preprofesionales sometidos a programas de condición física. Los autores encontraron que ocho de los diez estudios incluidos reportaron beneficios en variables relacionadas con lesiones, dolor, tiempo entre lesiones o pérdida de actividades dancísticas, aunque señalaron que la calidad metodológica general de la evidencia era limitada. Esta investigación se relaciona con la tesis porque reconoce el valor del acondicionamiento físico como

complemento del entrenamiento de danza. Sin embargo, la diferencia fundamental radica en que la presente investigación no tendrá como variable principal la incidencia de lesiones, sino la **preparación física**, valorada mediante capacidades como fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia de salto y coordinación.

Otro antecedente de especial interés es la revisión sistemática de Senger et al. (2024), titulada Effects of training protocols on dancers' balance: A systematic review. Los autores analizaron nueve estudios de intervención con 372 bailarines de distintos niveles y concluyeron que los protocolos de entrenamiento neuromuscular mostraron resultados particularmente favorables para el equilibrio. Asimismo, recomendaron que futuras intervenciones tengan una duración mínima de cuatro semanas, con una frecuencia de dos a tres sesiones semanales y sesiones de aproximadamente 30 a 60 minutos. Aunque el equilibrio no constituye una dimensión independiente dentro de la categoría de necesidades de esta tesis, se relaciona estrechamente con la coordinación, el control neuromuscular y la estabilidad corporal requeridos en la danza contemporánea. La diferencia reside en que el estudio de Senger et al. se centró específicamente en equilibrio, mientras que la investigación propuesta aborda una preparación física más amplia.

En el ámbito específico de la danza contemporánea, **Kiss, Critchley y Kenny (2025)** publicaron el estudio *Normative data for preseason screening assessments in female university contemporary dancers*. La investigación incluyó 166 bailarinas contemporáneas preprofesionales y estableció valores normativos para amplitud articular de cadera y tobillo, equilibrio dinámico y fuerza isométrica de cadera. Este antecedente resulta especialmente significativo para la presente investigación porque demuestra la utilidad de realizar evaluaciones físicas específicas en bailarines contemporáneos antes del inicio de procesos de entrenamiento. La diferencia principal es que Kiss et al. trabajaron con una muestra amplia exclusivamente femenina y con propósito normativo, mientras que la presente tesis tendrá

una población censal de 10 bailarines, mujeres y hombres, y empleará un diseño de intervención con medición antes y después del programa.

De igual manera, **Armando et al. (2025)** realizaron la revisión *Influence of training load on the risk of injuries in preprofessional contemporary dancers: A scoping review*. Los autores analizaron la relación entre intensidad, tipo y duración del entrenamiento y la incidencia de lesiones en bailarines contemporáneos preprofesionales. Entre sus hallazgos identificaron una elevada presencia de lesiones por sobreuso y observaron que incrementos bruscos en las horas de entrenamiento antes de las presentaciones se relacionaban con un aumento en la incidencia de lesiones. Este antecedente refuerza la necesidad de que cualquier programa de ejercicios aplicado a bailarines contemple principios de progresión, control de carga y recuperación. La presente investigación se diferencia porque no analizará directamente la lesión como desenlace, sino la evolución de la preparación física; no obstante, el control de las cargas constituye un fundamento metodológico indispensable para la intervención.

Otro trabajo relevante es el de Benoit-Piau et al. (2023), Effect of conservative interventions for musculoskeletal disorders in preprofessional and professional dancers: A systematic review. Esta revisión examinó intervenciones conservadoras dirigidas a bailarines profesionales y preprofesionales con problemas musculoesqueléticos y evidenció la necesidad de fortalecer la evidencia sobre estrategias de ejercicio y rehabilitación específicamente diseñadas para esta población. Aunque se trata de una investigación orientada principalmente al tratamiento de trastornos musculoesqueléticos, su aporte reside en reconocer que el bailarín requiere intervenciones físicas adaptadas a las demandas particulares de su disciplina, criterio que coincide con la necesidad de diseñar un programa específico para los participantes del Centro Cultural Expresa Arte.

Desde una perspectiva preventiva, la revisión *Injury prevention strategies in dance: A systematic review* identificó únicamente ocho estudios que cumplían los criterios de inclusión entre más de dos mil registros inicialmente localizados. Las estrategias analizadas incluyeron programas de acondicionamiento, entrenamiento neuromuscular, calentamientos específicos, intervenciones educativas y entrenamiento de habilidades psicológicas. Este hallazgo resulta relevante porque pone en evidencia que, a pesar del crecimiento del campo de la ciencia de la danza, todavía existe una **cantidad limitada de investigaciones de intervención de elevada calidad**, lo que constituye una laguna científica que justifica nuevos estudios contextualizados.

En conjunto, estos antecedentes muestran que el conocimiento contemporáneo sobre danza ha evolucionado hacia una visión en la que la preparación física complementaria forma parte del proceso de formación y rendimiento del bailarín. Sin embargo, la literatura sigue presentando diferencias importantes en cuanto a población, estilo dancístico, nivel técnico, instrumentos de evaluación y duración de los programas. Esta heterogeneidad limita la posibilidad de transferir de manera automática los resultados de un estudio hacia cualquier grupo de bailarines.

En relación con el contexto específico de la presente investigación, el Centro Cultural Expresa Arte de Manta cuenta con 38 estudiantes y desarrolla actividades de ballet clásico, danza contemporánea y bailes tropicales. El grupo avanzado está integrado por 10 bailarines, seis mujeres y cuatro hombres. El documento base establece como categoría de diseño un programa de ejercicios para bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado y como categoría de necesidades el mejoramiento de la preparación física. Además, se propone evaluar resistencia, flexibilidad, salto y coordinación, con especial interés en fuerza y flexibilidad.

En esta tesis, los antecedentes orientan una propuesta cualitativa y no experimental. La futura aplicación podrá incorporar mediciones físicas, pero el diseño de esa evaluación deberá establecerse antes de recoger datos.

Desde la **orientación filosófica**, la investigación asume una concepción integral del ser humano. El bailarín no será entendido exclusivamente como un organismo sometido a cargas físicas, sino como un sujeto corporal, artístico, cognitivo y social. En consecuencia, la preparación física se concibe como un medio para ampliar sus posibilidades de movimiento y no como un fin separado de la práctica artística. Esta postura permite integrar los conocimientos procedentes de las ciencias del entrenamiento sin reducir la danza a un fenómeno exclusivamente fisiológico.

Desde la **orientación psicológica**, se reconoce que la respuesta al entrenamiento depende también de factores como motivación, percepción de competencia, disciplina, adherencia, confianza y capacidad de autorregulación. Por ello, la aplicación del programa de ejercicios deberá considerar no solo la dosificación física de las tareas, sino también el grado de participación y cumplimiento de los bailarines. La dimensión psicológica cobra especial importancia en programas complementarios, debido a que los participantes deben comprender la relación entre los ejercicios propuestos y sus necesidades como intérpretes.

En la **orientación pedagógica**, el estudio se fundamenta en una concepción progresiva del aprendizaje motor. El programa deberá organizarse desde tareas de menor hacia mayor dificultad, proporcionando retroalimentación, control de la ejecución y adaptación según las características individuales. Desde esta perspectiva, el docente o preparador físico no constituye únicamente un administrador de cargas, sino un mediador que orienta al bailarín en la comprensión y dominio de su proceso de preparación.

Desde la perspectiva sociológica, la danza constituye una práctica social desarrollada dentro de grupos, instituciones y contextos culturales determinados. El Centro Cultural

Expresa Arte representa un escenario de formación en el cual el trabajo corporal, la interacción entre compañeros y la construcción colectiva de propuestas coreográficas forman parte de la experiencia dancística. En consecuencia, mejorar los procesos de preparación física puede contribuir no solo al desempeño individual, sino también a fortalecer las dinámicas formativas desarrolladas dentro de la institución.

En cuanto a la **orientación antropológica**, la investigación reconoce al cuerpo como portador de significados culturales. La danza constituye una manifestación histórica mediante la cual las personas expresan identidades, emociones, relaciones y formas particulares de comprender el movimiento. Desde esta perspectiva, los principios procedentes del entrenamiento deportivo deben ser contextualizados y puestos al servicio de la danza, evitando trasladar de forma mecánica modelos concebidos para modalidades deportivas con finalidades diferentes.

Finalmente, desde la perspectiva de las **ciencias del entrenamiento deportivo**, que constituye el eje aplicado principal de la tesis, se asume que las adaptaciones físicas dependen de una adecuada organización de la carga, frecuencia, intensidad, volumen, recuperación, especificidad e individualización. Los antecedentes revisados muestran que el entrenamiento complementario puede favorecer diferentes cualidades físicas en bailarines, pero también evidencian la necesidad de programas específicos y metodológicamente controlados.

A partir de la revisión realizada, puede identificarse una laguna de conocimiento relacionada con la escasez de estudios contextualizados en bailarines ecuatorianos de danza contemporánea del nivel avanzado y con programas que integren simultáneamente varias dimensiones de la preparación física. En este sentido, la presente investigación pretende contribuir mediante el diseño, aplicación y evaluación de un programa de ejercicios adaptado a las características reales de los bailarines del Centro Cultural Expresa Arte de Manta.

En síntesis, los antecedentes referenciales permiten afirmar que existe sustento científico para incorporar procesos sistemáticos de fuerza, acondicionamiento neuromuscular, movilidad, equilibrio y evaluación física en poblaciones de bailarines. Sin embargo, la diversidad metodológica y contextual encontrada demuestra que todavía resulta necesario generar investigaciones específicas según modalidad dancística, nivel de preparación y entorno sociocultural. Precisamente en este aspecto radica la pertinencia y diferenciación del presente trabajo: **aplicar los fundamentos contemporáneos de las ciencias del entrenamiento deportivo a una población concreta de bailarines avanzados de danza contemporánea en Ecuador, evaluando objetivamente los cambios producidos en su preparación física**.

2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación

Los antecedentes referenciales pueden integrarse además desde varias perspectivas teóricas que deberán desarrollarse en los apartados posteriores del marco teórico.

Desde la **orientación filosófica**, la investigación puede sustentarse en una concepción integral del ser humano, entendiendo al bailarín como sujeto corporal, cognitivo, emocional, expresivo y social. El cuerpo no se concibe únicamente como instrumento mecánico de ejecución, sino como medio de comunicación y construcción artística. Por ello, la preparación física debe contribuir al desarrollo funcional sin desvincularse de la dimensión estética y expresiva de la danza.

Desde la **orientación psicológica**, la preparación física se relaciona con procesos como motivación, percepción de competencia, autoconfianza, autorregulación y adherencia al entrenamiento. La aplicación de un programa estructurado requiere que los bailarines comprendan los objetivos de cada ejercicio, reconozcan sus progresos y participen activamente en el proceso de preparación.

Desde la **orientación pedagógica**, el programa debe fundamentarse en principios de enseñanza progresiva, individualización, retroalimentación y aprendizaje motor. Los ejercicios no deben presentarse como actividades aisladas, sino como una secuencia organizada que avance desde tareas de menor hacia mayor complejidad y que mantenga correspondencia con las necesidades motrices de la danza contemporánea.

Desde la **orientación sociológica**, la danza puede comprenderse como una práctica cultural y social mediante la cual los participantes establecen relaciones, construyen identidad colectiva y participan en procesos de formación artística. En este sentido, mejorar las condiciones de preparación física puede fortalecer no solo el desempeño individual, sino también la calidad de los procesos colectivos desarrollados en academias y centros culturales.

Desde la **orientación antropológica**, la danza representa una manifestación histórica de la corporalidad humana. El movimiento corporal posee significados culturales y expresivos que varían según los contextos sociales. Esta perspectiva permite evitar una interpretación exclusivamente fisiológica del bailarín y comprender que la preparación física debe ponerse al servicio de una práctica artística culturalmente situada.

Desde la perspectiva de las **ciencias del entrenamiento deportivo**, la investigación encuentra su principal sustento aplicado en los principios de especificidad, progresión, individualización, sobrecarga, continuidad y recuperación. Estos principios permiten organizar racionalmente el programa de ejercicios y establecer una dosificación acorde con las condiciones de los bailarines.

Tabla 6

Síntesis comparativa de antecedentes

Autor / estudio	Aporte principal	Relación con la tesis	Diferencia principal
Ngo et al. (2024)	El entrenamiento de fuerza y acondicionamiento mejora potencia, fuerza y flexibilidad en bailarines.	Sustenta científicamente la categorías de diseño y necesidades.	Revisión de múltiples estilos y poblaciones; la tesis trabaja solo danza contemporánea avanzada en Manta.

Autor / estudio	Aporte principal	Relación con la tesis	Diferencia principal
Physical conditioning vs. health promotion intervention	Evalúa acondicionamiento aeróbico, fuerza y control motor en bailarines.	Respalda el uso de entrenamiento complementario.	Diseño controlado y población preprofesional.
Efficacy of physical fitness training on dance injury	Analiza programas de condición física y su relación con lesiones.	Refuerza la necesidad de acondicionamiento sistemático.	La tesis no tendrá lesiones como categoría de necesidades principal.
Sun & Liu (2024)	Evidencia elevada prevalencia de lesiones en danza moderna y contemporánea.	Demuestra las altas demandas físicas de esta modalidad.	Estudia epidemiología de lesiones, no efectos de un programa físico.
Senger et al. (2024)	Examina protocolos dirigidos al equilibrio de bailarines.	Se relaciona con coordinación y control motor.	Se concentra específicamente en equilibrio.
Estudio de ballet clásico y danza contemporánea	Analiza flexibilidad y fuerza después de una intervención.	Coincide con dos capacidades prioritarias de la tesis.	Trabaja con bailarines novatos; la investigación actual aborda nivel avanzado.

Nota. Elaboración propia.

Los antecedentes revisados permiten afirmar que existe respaldo científico para incorporar programas complementarios de fuerza y acondicionamiento en la preparación de bailarines. Sin embargo, también muestran heterogeneidad en cuanto a género de danza, nivel técnico, población, duración de las intervenciones y variables evaluadas. Ngo et al. (2024) señalan expresamente la necesidad de futuras investigaciones con participantes de un género dancístico y nivel de habilidad específicos. Esta recomendación se relaciona directamente con la presente tesis, que pretende estudiar una población concreta de bailarines avanzados de danza contemporánea de Manta.

El aporte del estudio consiste en diseñar un programa contextualizado para este grupo de danza contemporánea avanzada. Su aplicación y evaluación se reservan para una fase posterior.

2.1 Contenido teórico que fundamenta la investigación

El marco teórico relaciona las categorías de programa de ejercicios y necesidades de preparación física. Integra capacidades físicas, principios de entrenamiento y criterios pedagógicos para fundamentar las actividades.

La investigación asume una concepción interdisciplinaria de la danza contemporánea, comprendiendo al bailarín no solamente como intérprete artístico, sino también como un sujeto sometido a demandas físicas específicas que requieren procesos organizados de adaptación, recuperación y desarrollo de capacidades físicas. Desde este posicionamiento, la preparación física no pretende sustituir el entrenamiento técnico y artístico propio de la danza, sino complementarlo mediante principios procedentes de las ciencias del entrenamiento deportivo. Esta perspectiva encuentra respaldo en la evidencia reciente, que demuestra que las intervenciones estructuradas de fuerza y acondicionamiento pueden mejorar diferentes cualidades físicas en bailarines. Ngo et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 36 investigaciones, identificaron mejoras significativas en potencia del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del tren inferior y flexibilidad después de intervenciones de fuerza y acondicionamiento.

2.2.1. Danza contemporánea

La danza contemporánea constituye una manifestación artística caracterizada por la exploración del movimiento corporal y por una amplia diversidad de lenguajes técnicos, coreográficos y expresivos. A diferencia de modalidades altamente codificadas, incorpora posibilidades de movimiento en diferentes niveles, direcciones y planos, además de desplazamientos, apoyos, giros, saltos, caídas, recuperaciones, trabajo de suelo y secuencias que demandan una elevada capacidad de adaptación motriz. Estas características convierten al cuerpo del bailarín en el principal medio de creación y expresión artística, pero al mismo tiempo generan importantes demandas físicas y neuromusculares.

Desde esta perspectiva, la ejecución de la danza contemporánea requiere una participación integrada de fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia, equilibrio, coordinación y control postural. La complejidad no reside únicamente en ejecutar un movimiento aislado, sino en mantener la precisión técnica, la fluidez y la expresividad mientras se encadenan

múltiples acciones corporales. Sun y Liu (2024), al analizar 18 estudios prospectivos realizados con bailarines modernos y contemporáneos profesionales y preprofesionales, evidenciaron una elevada exposición musculoesquelética en esta población, con especial frecuencia de problemas en extremidades inferiores, pie y tobillo. Estos resultados permiten comprender que la danza contemporánea implica cargas físicas que justifican una atención sistemática a la preparación corporal.

En la presente investigación, la danza contemporánea será entendida como una **actividad artístico-motriz compleja**, en la que la preparación física representa un soporte para el desarrollo técnico y expresivo. Esta concepción evita reducir al bailarín a la condición de deportista, pero reconoce que las ciencias del entrenamiento pueden proporcionar procedimientos válidos para organizar y mejorar su preparación corporal.

2.2.2. Demandas físicas de la danza contemporánea

Las demandas físicas de la danza contemporánea se derivan de la diversidad y complejidad de las acciones ejecutadas durante clases, ensayos y presentaciones. Un bailarín puede pasar en pocos segundos de una posición de suelo a un salto, realizar una caída controlada, recuperar la verticalidad, desplazarse rápidamente y continuar con una secuencia de elevada precisión coordinativa. Estas acciones requieren una adecuada producción de fuerza, movilidad articular, control neuromuscular y capacidad para mantener el rendimiento ante la aparición de fatiga.

El carácter intermitente de muchas secuencias dancísticas implica también la participación combinada de los sistemas energéticos. El bailarín debe disponer de una base de resistencia suficiente para mantener sesiones prolongadas, al mismo tiempo que necesita capacidad para ejecutar momentos de elevada intensidad. Por esta razón, la preparación contemporánea del bailarín no puede concentrarse exclusivamente en una sola capacidad física.

La revisión de Ngo et al. (2024) evidencia precisamente que los programas de acondicionamiento utilizados en danza incorporan diferentes modalidades, entre ellas entrenamiento de resistencia, pliometría, vibración de cuerpo completo y entrenamiento combinado. Esta diversidad responde a la naturaleza multifactorial de la preparación física del bailarín y sustenta la conveniencia de estructurar programas que integren diferentes capacidades en función de las demandas de la modalidad.

2.2.3. Preparación física del bailarín

La preparación física puede entenderse como un proceso sistemático mediante el cual se desarrollan las capacidades funcionales necesarias para responder eficientemente a las exigencias de una actividad. Aplicada a la danza, comprende la organización de estímulos orientados al fortalecimiento de capacidades como fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia y coordinación, respetando las particularidades técnicas y expresivas propias de la disciplina. La preparación física constituye una categoría central del análisis. Se examinan las capacidades que requiere el bailarín para orientar la propuesta; no se presentan modificaciones físicas producidas por una intervención.

La evidencia disponible permite sostener que la preparación física complementaria puede producir cambios favorables en bailarines. Ngo et al. (2024) encontraron efectos significativos sobre potencia del tren inferior, fuerza del tren superior, fuerza del tren inferior y flexibilidad, por lo que recomiendan incorporar sesiones complementarias de fuerza y acondicionamiento con una planificación adecuada. De forma complementaria, Dang et al. (2024) identificaron que diversos programas de condición física mostraron efectos favorables sobre indicadores relacionados con lesiones, aunque los autores advierten que la calidad metodológica de los estudios disponibles todavía es limitada.

Desde el posicionamiento de esta tesis, la preparación física será considerada un proceso **complementario, individualizado y específico**, cuya finalidad consiste en fortalecer

las capacidades necesarias para que el bailarín responda con mayor eficiencia a las demandas de la danza contemporánea.

2.2.4. **Preparación física general y específica**

La preparación física puede diferenciarse en general y específica. La preparación general busca desarrollar una base funcional amplia que favorezca el funcionamiento integral del organismo, mientras que la preparación específica orienta las capacidades adquiridas hacia las exigencias concretas de una modalidad determinada.

En el caso de los bailarines contemporáneos, la preparación general puede incluir ejercicios básicos de fuerza, resistencia, estabilidad y movilidad, mientras que la preparación específica debe avanzar hacia acciones con mayor correspondencia biomecánica y coordinativa con los movimientos propios de la danza. La transferencia entre ambas etapas resulta esencial, debido a que el entrenamiento complementario pierde parte de su valor cuando se desarrolla de manera completamente independiente de las necesidades técnico-artísticas del bailarín.

Por esta razón, el programa diseñado en la presente investigación deberá evolucionar desde ejercicios generales de acondicionamiento hacia tareas que respeten patrones de movimiento, amplitudes, demandas posturales y características coordinativas asociadas con la danza contemporánea.

2.2.5. Fuerza muscular aplicada a la danza

La fuerza muscular representa la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión frente a una resistencia. En el ámbito de la danza contemporánea, esta capacidad interviene en saltos, recepciones, desplazamientos, posiciones sostenidas, trabajo de suelo, elevaciones, estabilización articular y control excéntrico durante descensos y caídas.

Durante décadas existió cierta resistencia dentro de algunos contextos dancísticos hacia el entrenamiento de fuerza, debido al temor de que pudiera alterar las características

corporales o afectar negativamente la estética del movimiento. Sin embargo, la evidencia contemporánea no respalda una oposición entre fuerza y desempeño dancístico. El metaanálisis de Ngo et al. (2024) encontró mejoras significativas tanto en fuerza del tren superior como en fuerza del tren inferior después de programas estructurados de acondicionamiento.

Para la presente investigación, la fuerza será considerada una dimensión fundamental de la preparación física. Su desarrollo deberá orientarse hacia las necesidades funcionales del bailarín y no exclusivamente hacia el incremento de cargas externas. En consecuencia, adquieren relevancia manifestaciones como la fuerza-resistencia, la fuerza explosiva y el control excéntrico, debido a su relación con acciones propias de la danza.

2.2.6. Flexibilidad y movilidad articular

La flexibilidad constituye una capacidad de particular importancia dentro de la danza, ya que permite alcanzar amplitudes articulares necesarias para diversas posiciones y movimientos. No obstante, desde una concepción contemporánea, la flexibilidad no debe reducirse exclusivamente a alcanzar rangos elevados de movimiento, sino que debe relacionarse con el control activo de dichas amplitudes y con la estabilidad de las articulaciones involucradas.

En danza contemporánea se requieren amplios rangos de movilidad en cadera, columna vertebral, hombros y tobillos. Sin embargo, una elevada amplitud pasiva sin adecuado control neuromuscular puede no traducirse en una ejecución eficiente. En consecuencia, resulta pertinente integrar ejercicios de movilidad activa, fuerza en rangos amplios y flexibilidad específica.

Ngo et al. (2024) encontraron que los programas de fuerza y acondicionamiento analizados produjeron mejoras significativas en flexibilidad, lo que demuestra que el desarrollo de fuerza y movilidad puede abordarse de manera complementaria. Este hallazgo

resulta especialmente relevante para la presente investigación, debido a que el documento inicial identifica la flexibilidad como una de las capacidades prioritarias dentro del programa.

2.2.7. Resistencia física en bailarines

La resistencia representa la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo determinado retrasando la aparición de la fatiga. En danza contemporánea esta capacidad resulta necesaria para conservar la calidad técnica y expresiva durante clases, ensayos, secuencias coreográficas y presentaciones.

La fatiga puede modificar el control postural, la coordinación y la capacidad para ejecutar movimientos técnicamente complejos. Por ello, una preparación física adecuada debe contemplar el desarrollo de una base aeróbica y la capacidad para tolerar períodos intermitentes de mayor intensidad.

En la investigación se ha previsto inicialmente la utilización del **Test de Cooper** como procedimiento para valorar la resistencia. Este test permite obtener una referencia sobre la capacidad aeróbica general; sin embargo, sus resultados deberán interpretarse teniendo presente que una prueba continua de carrera no reproduce completamente el carácter intermitente y multidireccional de la danza contemporánea.

2.2.8. Potencia y capacidad de salto

La potencia muscular expresa la capacidad para producir fuerza a elevada velocidad y representa una cualidad relevante en acciones explosivas. En el bailarín se manifiesta principalmente durante saltos, impulsos, elevaciones y determinadas transiciones dinámicas. La calidad de un salto depende de múltiples componentes, entre ellos la fuerza del tren inferior, coordinación intermuscular, técnica de despegue, rigidez funcional, utilización del ciclo estiramiento-acortamiento y control de la recepción. Por ello, su evaluación proporciona información relevante sobre el comportamiento neuromuscular del bailarín.

El metaanálisis de Ngo et al. (2024) encontró un efecto significativo de los programas de fuerza y acondicionamiento sobre la potencia del tren inferior. Esto respalda la incorporación de ejercicios de fuerza y, cuando las condiciones individuales lo permitan, ejercicios pliométricos progresivos dentro del programa propuesto.

2.2.9. Coordinación motriz y control neuromuscular

La coordinación motriz puede entenderse como la capacidad de organizar y regular de forma eficiente las acciones corporales en función de las demandas de una tarea. En la danza contemporánea adquiere especial relevancia debido a la necesidad de integrar movimientos simultáneos de diferentes segmentos corporales, controlar el espacio, responder a estímulos rítmicos y modificar rápidamente patrones de movimiento.

La coordinación incluye componentes relacionados con equilibrio, ritmo, orientación espacial, diferenciación cinestésica, reacción y sincronización intersegmentaria. En el bailarín avanzado estas capacidades permiten transformar movimientos aislados en secuencias complejas y mantener precisión técnica durante acciones dinámicas.

El documento base contempla la evaluación de la coordinación mediante secuencias de ejercicios. Para fortalecer el rigor metodológico de la tesis será necesario establecer previamente un protocolo estandarizado que determine con precisión el criterio de puntuación, tiempo de ejecución, errores permitidos y procedimiento de repetición.

2.2.10. Programa de ejercicios

El programa de ejercicios constituye la categoría de diseño de la presente investigación. Se entiende como una intervención estructurada que organiza de manera sistemática un conjunto de ejercicios físicos en función de objetivos previamente establecidos.

Un programa científicamente planificado no constituye una simple recopilación de tareas. Debe contemplar objetivos, contenidos, frecuencia, volumen, intensidad, densidad,

recuperación, progresión y procedimientos de evaluación. Además, debe responder a las características de la población y al nivel de preparación inicial.

La planificación comprende 28 semanas operativas aproximadas entre febrero y agosto de 2027. Los ejercicios progresarán según el diagnóstico individual y su relación con las demandas técnicas y coreográficas.

La literatura contemporánea respalda la utilización de programas estructurados de fuerza y acondicionamiento en bailarines. Ngo et al. (2024) identificaron que el entrenamiento de resistencia, la pliometría y los programas combinados se encuentran entre las modalidades más empleadas y pueden producir mejoras en diferentes cualidades físicas.

2.2.11. Principios del entrenamiento aplicados a bailarines

El diseño del programa debe sustentarse en principios propios de la teoría del entrenamiento. El principio de **individualización** establece que la respuesta al ejercicio depende de las características particulares de cada participante. El principio de **especificidad** indica que las adaptaciones están relacionadas con las características del estímulo empleado. La **progresión** establece la necesidad de incrementar gradualmente la exigencia, mientras que la **continuidad** reconoce que las adaptaciones requieren estímulos sistemáticos. Finalmente, la recuperación constituye un elemento indispensable para que el organismo pueda asimilar las cargas.

En bailarines, estos principios adquieren particular importancia porque el programa complementario coexistirá con clases técnicas, ensayos y posiblemente presentaciones. Por ello, la carga adicional deberá incorporarse considerando el trabajo total realizado por cada participante y evitando una acumulación excesiva de fatiga.

2.2.12. Entrenamiento complementario o *cross-training*

En el ámbito de la danza, el entrenamiento complementario o *cross-training* hace referencia a la utilización de actividades físicas adicionales a la clase técnica con el propósito

de desarrollar capacidades específicas. Puede incluir entrenamiento de fuerza, trabajo cardiovascular, ejercicios pliométricos, movilidad, Pilates, estabilización, propiocepción y otras modalidades de acondicionamiento.

La relevancia del entrenamiento complementario radica en que las clases tradicionales de danza no necesariamente proporcionan estímulos suficientes para maximizar todas las capacidades físicas. La revisión de Ngo et al. (2024) demuestra que diferentes modalidades complementarias pueden mejorar fuerza, potencia y flexibilidad.

El entrenamiento complementario se selecciona según las necesidades técnicas y artísticas del bailarín. Sus ejercicios deben tener una finalidad reconocible dentro del proceso formativo y una carga compatible con las clases y los ensayos.

2.2.13. Preparación física y prevención de lesiones

Aunque la prevención de lesiones no constituye la categoría de necesidades principal de esta investigación, representa un componente relevante del contexto científico de la preparación física del bailarín. Dang et al. (2024), en una revisión sistemática, encontraron que el 80 % de los estudios analizados informó algún beneficio posterior a intervenciones físicas en variables relacionadas con lesión, dolor, número de lesiones o pérdida de actividades de danza. Sin embargo, los autores advierten que la evidencia debe interpretarse con cautela debido a muestras pequeñas y debilidades metodológicas.

Por otra parte, Sun y Liu (2024) informaron una prevalencia agrupada de lesiones musculoesqueléticas de 0,82 en bailarines modernos y contemporáneos, destacando la frecuencia de problemas en extremidades inferiores, pie y tobillo. Estos datos refuerzan la importancia de promover procesos organizados de preparación física, aunque la presente tesis no deberá afirmar que su programa previene lesiones si este resultado no es medido directamente.

2.2.14. Evaluación de la preparación física

La evaluación prevista permitirá conocer el punto de partida, orientar las cargas y revisar la evolución durante la aplicación. En esta fase se define su función, sin informar mediciones realizadas.

Antes de implementar el programa se deberán precisar las pruebas, sus protocolos y los criterios de interpretación. La fuerza funcional requiere una valoración explícita, además de las pruebas inicialmente previstas de resistencia, flexibilidad, salto y coordinación.

La calidad de la evaluación dependerá de utilizar procedimientos válidos, confiables, reproducibles y suficientemente sensibles para detectar cambios. Del mismo modo, las condiciones de aplicación deberán mantenerse lo más constantes posible entre pretest y postest, incluyendo horario, calentamiento, orden de las pruebas, superficie, materiales e instrucciones.

2.2.15. Evaluación prevista para la implementación del programa

La implementación se organizará mediante diagnóstico inicial, seguimiento y evaluación final. Los registros ayudarán a ajustar las actividades y a describir cambios individuales, siempre que se mantengan condiciones comparables de aplicación.

Una comparación inicial y final puede describir cambios, pero no demuestra por sí sola que el programa los haya causado. La interpretación deberá considerar el diseño, la carga habitual de danza y otros factores que puedan intervenir.

2.2.16. Relación entre preparación física y desempeño dancístico

La preparación física puede contribuir al desempeño del bailarín al proporcionar mejores condiciones para ejecutar tareas técnicas, tolerar la fatiga y controlar movimientos complejos. Sin embargo, desde el punto de vista científico es necesario diferenciar entre **condición física** y **rendimiento artístico**.

Ngo et al. (2024) encontraron resultados consistentes en distintas cualidades físicas, pero también señalaron una mayor dificultad para establecer conclusiones uniformes respecto de la competencia estética y el desempeño artístico. Por ello, la presente investigación deberá limitar sus conclusiones a las variables realmente evaluadas.

En otras palabras, si después de la intervención aumenta la fuerza, flexibilidad, resistencia o potencia, podrá afirmarse que mejoró determinada dimensión de la preparación física; sin embargo, no sería metodológicamente correcto concluir automáticamente que aumentó la calidad artística de los participantes si esta última no ha sido evaluada mediante **instrumentos específicos.**

2.2.17. Posicionamiento teórico de la investigación

La investigación asume una **perspectiva integral de la preparación del bailarín**, sustentada en las ciencias del entrenamiento deportivo y la pedagogía de la danza contemporánea. Desde este posicionamiento, la preparación física constituye un componente de la formación artística que debe planificarse en relación con las exigencias técnicas, expresivas y escénicas del intérprete.

Se considera que las clases técnicas y los ensayos requieren complementarse con ejercicios específicos cuando las necesidades del bailarín así lo demanden. Ambegaonkar et al. (2021) y Ngo et al. (2024) aportan fundamentos para incorporar entrenamiento complementario en danza. Particularmente, Ngo et al. identificaron efectos favorables sobre la fuerza muscular, la potencia y la flexibilidad, lo que respalda su inclusión en una propuesta sistemática, sin asumir que los mismos resultados se producirán necesariamente en todos los grupos.

Para esta investigación, la preparación física se comprende como un proceso planificado, progresivo e individualizado. Se priorizan la fuerza necesaria para cargadas y levantamientos, la potencia para saltos, la estabilidad del centro corporal, el equilibrio, la

agilidad y la flexibilidad activa. Estas capacidades se relacionan con acciones propias de la danza contemporánea, como sostener posiciones, transferir peso, aterrizar, cambiar de dirección y controlar movimientos de amplia extensión.

Desde la dimensión pedagógica, el bailarín se reconoce como participante activo de su formación. La práctica guiada, la exploración del movimiento, la retroalimentación y la reflexión sobre la ejecución permiten conectar el desarrollo físico con la conciencia corporal y la intención artística. La propuesta incorpora esta relación mediante actividades de integración técnica, improvisación, composición colectiva y montaje escénico.

Asimismo, se adopta una concepción del entrenamiento que contempla la recuperación y el seguimiento de la carga total de clases, ejercicios y ensayos. El acondicionamiento puede contribuir a gestionar factores asociados con molestias y lesiones; sin embargo, no garantiza su prevención. Dang et al. (2024) encontraron indicios de beneficios del entrenamiento físico sobre variables relacionadas con lesiones en danza, aunque advirtieron limitaciones en la evidencia disponible.

El posicionamiento teórico sostiene que una preparación física contextualizada puede apoyar la formación del bailarín avanzado cuando articula desarrollo corporal, aprendizaje técnico y creación escénica. Esta premisa fundamenta el programa dirigido a los diez bailarines del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, previsto para febrero–agosto de 2027. En la fase actual, su contribución consiste en el diseño de una propuesta; su efectividad deberá determinarse después de su implementación.

2.2.18. Perspectiva general y paradigma de investigación

La investigación se sustenta en el **paradigma interpretativo**, debido a que busca comprender las necesidades de preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta, considerando su contexto formativo y las exigencias técnicas y expresivas de esta disciplina. Esta perspectiva permite

analizar los significados y criterios que los participantes y profesionales atribuyen al entrenamiento físico y a su relación con la práctica dancística.

Desde esta orientación, la realidad investigada se comprende como contextual y multidimensional. La preparación física del bailarín involucra capacidades como fuerza, potencia, equilibrio, estabilidad corporal, agilidad y flexibilidad activa, cuya importancia se relaciona con las características de las clases, los ensayos y el montaje escénico. Por ello, su estudio requiere considerar conjuntamente las dimensiones físicas, pedagógicas y artísticas de la formación.

En correspondencia con este paradigma, se adopta un **enfoque cualitativo, de alcance exploratorio, diseño no experimental y orientación propositiva**. El interés de la fase actual consiste en comprender la problemática y fundamentar el diseño de un programa de ejercicios, cuya aplicación está prevista entre febrero y agosto de 2027. No se pretende demostrar relaciones causales ni atribuir mejoras físicas a una intervención que todavía no ha sido ejecutada.

La construcción del conocimiento se apoyará en la revisión documental y en la información que se obtenga mediante observación sistemática y entrevistas semiestructuradas. Su análisis se organizará en categorías relacionadas con las capacidades físicas, el control corporal, las características del entrenamiento y las necesidades del grupo. El contraste entre estas fuentes permitirá fundamentar las decisiones de la propuesta. Como señalan Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2023), el enfoque cualitativo permite comprender los fenómenos desde las perspectivas de los participantes y en relación con su contexto.

El investigador asumirá un papel interpretativo y reflexivo: organizará la información, examinará coincidencias y diferencias y explicitará los criterios utilizados para seleccionar los ejercicios. Asimismo, distinguirá los datos efectivamente recopilados de las expectativas

sobre el programa y de las recomendaciones procedentes de la literatura. La valoración por expertos se plantea como un procedimiento complementario para examinar la pertinencia, coherencia y factibilidad de la propuesta.

El paradigma interpretativo proporciona una base coherente para comprender la preparación física del grupo y diseñar una respuesta contextualizada. La comprobación de la efectividad del programa corresponderá a una fase posterior de implementación y evaluación.

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se desarrollará como una propuesta de proyecto de investigación con enfoque cualitativo y alcance exploratorio, debido a que, en esta etapa, no se ha realizado la aplicación de test físicos ni se dispone de mediciones cuantitativas de la preparación física de los bailarines. En consecuencia, el propósito principal será comprender, describir y fundamentar la problemática identificada, así como estructurar una propuesta de intervención orientada al mejoramiento de la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta.

Según su **finalidad**, el estudio será de tipo **aplicado**, porque se orienta a responder a una necesidad concreta del contexto investigado mediante la elaboración de un programa de ejercicios dirigido a bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado. El documento base plantea precisamente como eje del proyecto un programa de ejercicios y el mejoramiento de la preparación física. No obstante, al no haberse ejecutado todavía la intervención ni aplicado pruebas físicas, el estudio se mantendrá en el nivel de propuesta, sin pretender demostrar empíricamente sus efectos en esta fase.

Según su **objetivo gnoseológico**, la investigación será **exploratoria**, ya que busca aproximarse al problema, identificar sus características principales, revisar antecedentes, analizar necesidades y construir una base conceptual y metodológica para una futura intervención. Este tipo de estudio resulta pertinente cuando existe información insuficiente sobre una situación específica o cuando se requiere una primera aproximación sistemática al fenómeno antes de avanzar hacia estudios descriptivos, correlacionales o explicativos de mayor profundidad.

En este caso, el carácter exploratorio se justifica porque, aunque existe literatura científica sobre preparación física y acondicionamiento en bailarines, no se dispone aún de

datos empíricos propios obtenidos mediante test aplicados a los 10 bailarines del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte. El documento institucional únicamente señala la intención de utilizar pruebas de resistencia, flexibilidad, salto y coordinación, pero no reporta resultados obtenidos. Por tanto, no corresponde clasificar la investigación como explicativa ni experimental en esta fase.

Según su contexto, el estudio será de campo, porque la problemática, la población y la propuesta están vinculadas a una institución concreta: el Centro Cultural Expresa Arte de Manta. La caracterización de la población, las necesidades observadas y la futura aplicación del programa se sitúan en el entorno real en el que se desarrolla la formación dancística.

En relación con el control de las variables, la investigación será no experimental, dado que en esta etapa no se realizará manipulación deliberada de la categoría de diseño ni se observarán efectos cuantificados sobre la categoría de necesidades. El programa de ejercicios será diseñado como propuesta metodológica, pero no será aplicado con fines de comprobación experimental dentro de la fase actual del proyecto.

Según su **orientación temporal**, el estudio tendrá un carácter **transversal**, porque la información será analizada dentro de un período determinado y sin seguimiento longitudinal de cambios físicos medidos en distintos momentos. Si en una fase posterior se aplicara el programa y se realizaran mediciones antes y después, el diseño podría transformarse en longitudinal; sin embargo, con las condiciones actuales corresponde mantener la clasificación transversal.

El diseño general será **cualitativo**, ya que el estudio se centrará en la interpretación del problema, la revisión documental, el análisis de antecedentes, la comprensión de las necesidades del grupo y la construcción de una propuesta de intervención. La información será procesada fundamentalmente mediante análisis teórico, interpretación de documentos,

categorización conceptual y articulación de criterios procedentes del entrenamiento deportivo y de la danza contemporánea.

3.1.1. Perspectiva general y paradigma de investigación

La perspectiva general de la investigación se vincula principalmente con un **paradigma interpretativo**, debido a que el interés no se centra en medir relaciones causales entre variables, sino en comprender la problemática dentro de su contexto específico y construir una propuesta fundamentada a partir de dicha comprensión.

El papel del investigador será **interpretativo y propositivo**. Su función consistirá en analizar la situación existente, revisar la literatura científica, identificar las necesidades relacionadas con la preparación física de los bailarines y estructurar una propuesta de programa de ejercicios coherente con el contexto institucional.

La percepción de la realidad se asumirá como contextual y compleja. La preparación física del bailarín será entendida no solo desde una dimensión funcional, sino también técnica, pedagógica y artística. Esto permitirá analizar el problema desde una perspectiva integral y evitar una visión reducida exclusivamente a variables fisiológicas.

En cuanto a la estructura del conocimiento, se asumirá una construcción **inductiva e interpretativa**, sustentada en la revisión de antecedentes, documentos, conceptos científicos y características del contexto. A partir de esta información se organizarán categorías de análisis relacionadas con preparación física, fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia, coordinación y entrenamiento complementario.

3.1.2. Síntesis del tipo y diseño de investigación

Tabla 7

Síntesis del tipo y diseño de investigación

Criterio	Clasificación
Según su finalidad	Aplicado
Según su objetivo gnoseológico	Exploratoria
Según su contexto	De campo
Según el control de variables	No experimental
Según la orientación temporal	Transversal
Según el enfoque	Cualitativo
Paradigma predominante	Interpretativo
Naturaleza del trabajo	Propuesta de proyecto de investigación

Nota. Elaboración propia.

3.2. La población y la muestra

3.2.1. Características de la población

-Total, de número de estudiantes de Centro Cultural Expresa Arte	**:**	**38 estudiantes**
-Estudiantes por género masculino	:	7
-Estudiantes por género femenino	:	31
-Niveles de aprendizaje	:	Inicial, medio y avanzado
-Número de estudiantes por nivel de aprendizaje inicial	:	damas : 13; varones: 1
-Número de estudiantes por nivel de aprendizaje medio	:	damas : 13; varones: 2
-Número de estudiantes por nivel de aprendizaje avanzado	:	damas: 06; varones: 4

3.2.1. Delimitación de la población

-Número de estudiantes por nivel de aprendizaje avanzado	:	damas: 06; varones: 4

3.2.3. Tipo de muestra

Se prevé invitar a los diez integrantes del nivel avanzado, seis mujeres y cuatro hombres. Esta cobertura censal responde al tamaño y a la delimitación del grupo destinatario.

No se calcula una fracción muestral, pues se contempla a toda la población de interés. El número efectivo de participantes se informará después de obtener el consentimiento y registrar la participación.

Población destinataria: N = 10.

Participación prevista: hasta diez bailarines.

La participación será voluntaria. Las condiciones de inclusión y la autorización correspondiente deberán definirse antes de recopilar información.

La cobertura censal no equivale a una selección aleatoria ni garantiza que el grupo represente a otros bailarines. Su finalidad es comprender y atender este contexto institucional.

Esta decisión permitirá considerar las particularidades de cada integrante y organizar una propuesta ajustada al grupo.

3.2.4. Proceso de selección de la muestra

Se invitará a los integrantes del nivel avanzado de danza contemporánea del centro. Se comprobarán la pertenencia al grupo, la voluntad de participar y el consentimiento correspondiente. La participación real y cualquier exclusión deberán documentarse sin anticipar una muestra efectiva.

3.3. Los métodos y las técnicas

En correspondencia con el enfoque cualitativo, el alcance exploratorio, el carácter aplicado, el diseño no experimental, la orientación transversal y la naturaleza propositiva de la investigación, se seleccionarán métodos teóricos y empíricos que permitan comprender la problemática, interpretar la información obtenida del contexto y fundamentar la elaboración de un programa de ejercicios para mejorar la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado del Centro Cultural Expresa Arte de Manta.

Los métodos teóricos permitirán procesar, organizar e interpretar la información científica y documental relacionada con el objeto de estudio, mientras que los métodos empíricos posibilitarán obtener información directamente del contexto investigado. Dado que en esta fase no se aplicarán pruebas físicas ni se ejecutará experimentalmente el programa de ejercicios, no corresponderá utilizar la experimentación como método empírico fundamental ni los test físicos como técnica efectiva de comprobación.

3.3.1. Métodos teóricos

El método histórico-lógico permitirá organizar la evolución del entrenamiento complementario en danza y contextualizar los antecedentes.

El método analítico-sintético se empleará para examinar las capacidades físicas y reunir los hallazgos en criterios de diseño. También orientará la lectura de documentos y de la información cualitativa que se recopile.

El método inductivo-deductivo relacionará las necesidades que se documenten en el centro con los principios generales de entrenamiento. Las decisiones se revisarán a la luz de ambos niveles de información.

El tránsito de lo abstracto a lo concreto permitirá traducir principios como progresión y recuperación en decisiones sobre ejercicios, sesiones y organización semanal.

La modelación se utilizará para construir el programa: objetivos, contenidos, progresión, recursos y evaluación. Su resultado será una propuesta revisable para el contexto institucional.

El enfoque de sistema ayudará a organizar las capacidades físicas en relación con la técnica, la composición, los ensayos y la recuperación.

No se considera pertinente utilizar como método principal el **hipotético-deductivo**, porque la investigación no pretende comprobar experimentalmente una hipótesis mediante mediciones cuantitativas. De igual manera, no resulta necesario recurrir al método genético, debido a que el objeto de estudio no se centra en la génesis biológica o evolutiva de un fenómeno.

3.3.2. Métodos empíricos fundamentales

El método empírico fundamental será la **observación**, mediante la cual se podrá obtener información directa sobre las características del proceso de entrenamiento de los

bailarines, la organización de las sesiones, los tipos de ejercicios empleados, las dificultades observables y las necesidades relacionadas con la preparación física.

La observación será de carácter **directo, sistemático y estructurado**, apoyada mediante una guía previamente elaborada. Se podrán considerar aspectos como amplitud de movimiento, control corporal, coordinación, participación, respuesta ante ejercicios de fuerza y flexibilidad, organización de las sesiones y características generales del entrenamiento.

La experimentación no se utilizará en esta fase de la investigación, debido a que no se aplicará el programa de ejercicios ni se manipulará deliberadamente la categoría de diseño para comprobar sus efectos. Por tanto, la investigación mantendrá un diseño no experimental.

3.3.3. Métodos empíricos complementarios o técnicas de investigación

La **entrevista semiestructurada** se utilizará para recoger información de la responsable del centro, docentes o profesionales vinculados con el grupo de nivel avanzado. Su finalidad será conocer criterios sobre la preparación física de los bailarines, necesidades detectadas, características del entrenamiento actual y pertinencia de incorporar un programa de ejercicios complementario. Al ser semiestructurada, permitirá mantener preguntas orientadoras y, al mismo tiempo, profundizar en aspectos relevantes surgidos durante el diálogo.

El **estudio documental** constituirá una técnica fundamental para revisar artículos científicos, tesis, libros, documentos institucionales y publicaciones especializadas relacionadas con preparación física, entrenamiento complementario, fuerza, flexibilidad, resistencia, potencia, coordinación y danza contemporánea. Esta técnica permitirá construir el marco teórico, analizar antecedentes y fundamentar científicamente los componentes de la propuesta.

El **criterio de expertos** podrá emplearse para valorar la pertinencia y calidad metodológica del programa diseñado. Los expertos podrán analizar aspectos como claridad

de objetivos, selección de ejercicios, correspondencia con las necesidades de los bailarines, progresión, factibilidad y seguridad. Esta valoración será útil para perfeccionar la propuesta antes de una eventual aplicación.

El **muestreo** no requerirá procedimientos probabilísticos, debido a que la población es pequeña, finita e identificable. Se trabajará con el grupo de bailarines del nivel avanzado considerado como población de interés, por lo que el tratamiento será censal.

No se aplicarán **pruebas o test físicos** en esta etapa. El documento base menciona posibles evaluaciones de resistencia, flexibilidad, salto y coordinación, pero estas no se ejecutarán dentro de la presente propuesta. En consecuencia, deberán considerarse como instrumentos potenciales para una futura fase de implementación y validación del programa, no como técnicas efectivamente aplicadas en el estudio actual.

3.3.4. Técnicas e instrumentos

Tabla 8

Técnicas e instrumentos

Técnica	Instrumento	Finalidad
Observación	Guía de observación	Identificar características y necesidades del proceso de preparación física
Entrevista semiestructurada	Guion de entrevista	Recoger criterios de responsables o docentes
Estudio documental	Ficha de análisis documental	Organizar y sistematizar información científica
Criterio de expertos	Ficha de valoración	Valorar pertinencia y factibilidad de la propuesta
Muestreo censal	Registro de participantes	Considerar a la totalidad de la población de estudio

Nota. Elaboración propia.

3.3.5. Procesamiento de la información

La información que se recopile se organizará mediante análisis cualitativo de contenido. Las categorías iniciales incluirán capacidades físicas, control corporal, organización del entrenamiento y necesidades para el diseño. Podrán ajustarse cuando surjan aspectos relevantes en los registros.

Las respuestas de las entrevistas y los registros de observación serán organizados, categorizados e interpretados para identificar regularidades, coincidencias, diferencias y aspectos relevantes. Posteriormente, estos hallazgos serán contrastados con la información procedente del estudio documental.

La revisión documental fundamenta la propuesta. La observación, la entrevista y la valoración por expertos permitirán profundizar y revisar el diseño cuando se apliquen. Sus resultados deberán distinguirse de las expectativas sobre el entrenamiento.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

4.1. Análisis de la situación actual

4.1.1. Análisis de la ficha documental

Para sustentar la investigación desde una perspectiva actual, se revisaron trabajos publicados principalmente entre **2021 y 2025** relacionados con preparación física, fuerza, acondicionamiento, equilibrio, control de cargas, evaluación funcional y riesgo de lesiones en bailarines. La revisión permite identificar tendencias recientes y, al mismo tiempo, justificar la pertinencia de una propuesta de ejercicios dirigida específicamente a bailarines de danza contemporánea de nivel avanzado.

4.1.2. Ficha comparativa de análisis documental

Tabla 9

Ficha comparativa de análisis documental

Autor(es) y año	Documento / estudio	Población o enfoque	Principales hallazgos	Aporte para la investigación
Long et al. (2021)	*The Impact of Dance-Specific Neuromuscular Conditioning and Injury Prevention Training on Motor Control, Stability, Balance, Function and Injury in Professional Ballet Dancers*	6 bailarines profesionales y preprofesionales	Un programa de acondicionamiento de 5 semanas produjo mejoras en función, equilibrio, estabilidad y salto.	Sustenta la utilidad de programas complementarios específicos para bailarines.
Stubbe et al. (2022)	*Quantifying Internal Load in Pre-Professional Contemporary Dancers*	16 estudiantes de danza contemporánea	Encontró asociaciones moderadas a altas entre carga interna por frecuencia cardiaca y percepción de esfuerzo de bailarines y docentes.	Evidencia la importancia de controlar la carga de entrenamiento en danza contemporánea.
Benoit-Piau et al. (2023)	*Effect of Conservative Interventions for Musculoskeletal Disorders in Preprofessional and Professional Dancers*	Revisión sistemática, 312 bailarines	Programas de fuerza y acondicionamiento mostraron resultados prometedores sobre función y dolor.	Refuerza la conveniencia de programas físicos complementarios contextualizados.
Ngo et al. (2024)	*Strength and Conditioning in Dance: A Systematic Review and Meta-analysis*	36 estudios	Mejora significativa de potencia del tren inferior, fuerza de tren superior e inferior y flexibilidad.	Es uno de los principales sustentos teóricos de la variable "programa de ejercicios".

Autor(es) y año	Documento / estudio	Población o enfoque	Principales hallazgos	Aporte para la investigación
Senger et al. (2024)	*Effects of Training Protocols on Dancers' Balance: A Systematic Review*	9 estudios, 372 bailarines	El entrenamiento neuromuscular mostró especial efectividad para mejorar el equilibrio.	Sustenta la inclusión de coordinación, estabilidad y control neuromuscular.
Sun & Liu (2024)	*Prevalence and Risk Factors of Musculoskeletal Injuries in Modern and Contemporary Dancers*	18 estudios prospectivos	Prevalencia global de lesiones musculoesqueléticas de 0,82; predominan extremidades inferiores, pie y tobillo.	Refuerza la necesidad de una preparación física organizada en danza contemporánea.
Kiss et al. (2025)	*Normative Data for Preseason Screening Assessments in Female University Contemporary Dancers*	166 bailarinas contemporáneas	Presenta valores normativos para movilidad, equilibrio dinámico y fuerza de cadera.	Aporta criterios contemporáneos para orientar futuras evaluaciones físicas.
Yang et al. (2025)	*A Meta-analysis of the Effects of Strength Training on Physical Fitness in Dancers*	15 estudios, 351 bailarines	El entrenamiento de fuerza produjo efectos significativos sobre fuerza muscular y potencia.	Fortalece el sustento científico del trabajo de fuerza dentro de la propuesta.
Wirdnam et al. (2025)	*Performance Quality Assessment in Ballet, Modern and Contemporary Dance*	Revisión sistemática	Identificó limitaciones y escasez de instrumentos válidos para valorar calidad de rendimiento dancístico.	Justifica no confundir preparación física con rendimiento artístico si este último no es medido.

Nota. Elaboración propia.

4.2. Instrumento de entrevista pendiente de aplicación

Instrumento: guion de entrevista semiestructurada.

Propósito: conocer criterios profesionales sobre la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado.

Estado: pendiente de aplicación; no se presentan respuestas de participantes.

4.2.1. Preguntas cerradas

N.°	Pregunta	Registro de respuesta
1	¿Considera usted importante que los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado realicen ejercicios	**Pendiente de aplicación.**

N.°	Pregunta	Registro de respuesta
	complementarios de preparación física?	
2	¿Considera que la fuerza y la flexibilidad son capacidades físicas fundamentales para el bailarín de danza contemporánea?	**Pendiente de aplicación.**
3	¿Cree que un programa de ejercicios planificado puede contribuir a mejorar la preparación física de los bailarines?	**Pendiente de aplicación.**
4	¿Considera conveniente que el trabajo físico complementario incluya también resistencia, potencia y coordinación?	**Pendiente de aplicación.**

4.2.2. Preguntas abiertas

5. Desde su experiencia, ¿cuáles son las principales capacidades físicas que necesita desarrollar un bailarín de danza contemporánea de nivel avanzado?

Registro de respuesta: pendiente de aplicación de la entrevista.

6. ¿Qué dificultades físicas observa con mayor frecuencia en los bailarines de danza contemporánea?

Registro de respuesta: pendiente de aplicación de la entrevista.

7. ¿Qué tipo de ejercicios recomendaría incluir en un programa de preparación física para bailarines de nivel avanzado?

Registro de respuesta: pendiente de aplicación de la entrevista.

8. ¿Qué recomendación daría a docentes y bailarines para combinar adecuadamente la preparación física con el entrenamiento técnico y coreográfico?

Registro de respuesta: pendiente de aplicación de la entrevista.

4.3. Breve análisis de la propuesta de las fichas de evaluación de la sesión

Las fichas organizan la observación en dos momentos: clase técnica de 60 minutos y ensayo o montaje escénico de 60 minutos. Esta distinción permite registrar tanto la ejecución del bailarín como la organización pedagógica de la sesión.

La ficha técnica incluye calentamiento, control corporal, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, saltos y desplazamientos. Registra manifestaciones observables durante la clase; no sustituye una prueba física estandarizada.

La ficha de ensayo atiende a memoria coreográfica, coordinación grupal, espacio, sincronización e interpretación. Estos criterios complementan la observación física y ayudan a describir el proceso escénico.

Ambas fichas se presentan como instrumentos pendientes de aplicación. Sus registros podrán contrastarse con entrevistas y documentos; hasta entonces, no constituyen hallazgos sobre las fortalezas o dificultades del grupo.

4.4. Propuesta

Propuesta: Programa integral de preparación física y montaje escénico para bailarines de danza contemporánea de nivel avanzado

Período de ejecución: febrero–agosto de 2027.

Duración operativa: 28 semanas, aproximadamente, distribuidas en siete meses calendario.

Población destinataria: bailarines de danza contemporánea de nivel avanzado.

Modalidad: presencial, con entrenamiento supervisado, práctica técnica, laboratorios de composición y ensayos.

La propuesta integra la preparación física con las exigencias técnicas y expresivas de la danza contemporánea. Prioriza la fuerza necesaria para las cargadas y los levantamientos, la potencia de salto, la estabilidad del centro corporal, el equilibrio, la agilidad y la

flexibilidad activa. Estas capacidades se desarrollarán progresivamente y se aplicarán en la creación de una obra escénica colectiva.

El programa constituye una planificación inicial que deberá ajustarse al diagnóstico de los participantes, su edad, experiencia, disponibilidad y carga habitual de clases y ensayos. El nivel avanzado en danza no implica necesariamente experiencia avanzada en entrenamiento de fuerza.

4.4.1. Fundamentación de la propuesta

La propuesta relaciona el acondicionamiento con tareas técnicas y expresivas. Ngo et al. (2024) aportan evidencia favorable sobre el entrenamiento complementario de fuerza y otras cualidades físicas, aunque la diversidad de programas y poblaciones exige adaptar sus resultados al contexto.

Desde esta perspectiva, se propone un proceso que conecte los ejercicios de preparación física con acciones propias de la danza: impulsar, aterrizar, sostener, transferir peso, cambiar de dirección, desplazarse por el suelo y colaborar en movimientos de pareja. La planificación incorporará el registro de ejercicios, clases y ensayos para ajustar la carga total. Armando et al. (2025) aportan una revisión sobre carga de entrenamiento y riesgo de lesiones en bailarines preprofesionales contemporáneos que orienta este seguimiento.
La propuesta busca favorecer una práctica sostenible y gestionar los factores modificables asociados con molestias y lesiones. **No se plantea garantizar la ausencia de lesiones**, pues estas dependen de múltiples factores.

Imagen 1

Montaje escénico



4.4.2. Objetivos de la propuesta

4.4.2.1. Objetivo general

Desarrollar las capacidades físicas, técnicas, expresivas y escénicas de los bailarines de danza contemporánea de nivel avanzado mediante un programa sistemático de preparación física y composición coreográfica, ejecutado entre febrero y agosto de 2027, que culmine en la presentación de un montaje escénico colectivo.

4.4.2.2. Objetivos específicos

1. Diagnosticar las capacidades físicas y las características técnicas de los bailarines para establecer necesidades individuales de preparación.
2. Mejorar progresivamente la fuerza muscular y el control del centro corporal necesarios para los apoyos, las transferencias de peso, las cargadas y los levantamientos.

3. Desarrollar la potencia de salto, la capacidad de aterrizaje, la agilidad y el equilibrio mediante actividades progresivas relacionadas con el movimiento danzado.
4. Fortalecer la flexibilidad activa y el control de los rangos de movimiento para ejecutar extensiones y posiciones sostenidas con estabilidad.
5. Integrar las capacidades desarrolladas en secuencias técnicas y procesos de composición que potencien la expresividad y la colaboración.

4.4.3. Evaluar los cambios físicos y escénicos, la participación y la tolerancia al entrenamiento mediante instrumentos aplicados durante el programa.

4.4.4. Organización metodológica

El programa se desarrollará mediante una **periodización progresiva y flexible**, con cuatro componentes relacionados:

Tabla 10

Organización metodológica del programa de entrenamiento

Componente	Contenidos principales	Aplicación en danza
Preparación física	Fuerza, potencia, equilibrio, estabilidad, agilidad y movilidad activa.	Saltos, apoyos, desplazamientos, cargadas y control de posiciones.
Preparación técnica	Trabajo de suelo, cambios de nivel, coordinación, transferencias de peso y técnica de pareja.	Secuencias de movimiento con precisión y continuidad.
Preparación expresiva	Improvisación, intención del movimiento, musicalidad y presencia escénica.	Construcción de frases y personajes o estados corporales.

Componente	Contenidos principales	Aplicación en danza
Montaje escénico	Composición, organización espacial, transiciones y ensayos.	Creación y presentación de una obra colectiva.

Nota. Se emplearán demostraciones, práctica guiada, tareas de exploración, retroalimentación individual y análisis de video. Las actividades ofrecerán niveles de dificultad y alternativas acordes con las capacidades de cada participante.

4.4.5 Cronograma de actividades

Las semanas se numeran de forma operativa. Su correspondencia exacta con las fechas se establecerá al aprobar el calendario institucional.

Tabla 11

Cronograma de actividades

Mes y semanas aproximadas	Fase	Actividades principales	Producto o evidencia
Febrero: semanas 1–4	Diagnóstico y adaptación	Evaluación inicial; familiarización con ejercicios; control postural; movilidad; apoyos y aterrizajes básicos; exploración del tema escénico.	Perfil inicial de cada bailarín y registro de necesidades.
Marzo: semanas 5–8	Desarrollo de fuerza general	Progresión de sentadilla, bisagra de cadera, empuje, tracción y estabilidad del tronco; equilibrio unipodal; técnica de transferencia de peso.	Registro de progresión y primeras frases de movimiento.
Abril: semanas 9–12	Fuerza específica y flexibilidad activa	Trabajo unilateral; fuerza de soporte; control pélvico y lumbar; extensiones sostenidas; técnica de pareja con apoyos y asistencia.	Secuencias técnicas y evaluación intermedia inicial.

Mes y semanas aproximadas	Fase	Actividades principales	Producto o evidencia
Mayo: semanas 13–16	Potencia y agilidad	Saltos de baja complejidad con progresión; aterrizajes; cambios de dirección; coordinación reactiva; laboratorios de composición.	Escenas preliminares y registro de calidad de ejecución.
Junio: semanas 17–20	Integración física y coreográfica	Mantenimiento de fuerza; combinación de saltos y desplazamientos; cargadas seleccionadas; transiciones y definición de la estructura de la obra.	Primer montaje completo y segunda evaluación intermedia.
Julio: semanas 21–24	Consolidación escénica	Ensayos por escenas y corridos; precisión espacial; musicalidad; expresión; coordinación con vestuario y recursos técnicos.	Muestra interna y ajustes del montaje.
Agosto: semanas 25–28	Afinación, presentación y evaluación	Reducción gradual del volumen según fatiga; ensayos técnicos; ensayo general; presentación y evaluación final.	Obra presentada e informe de resultados.

Nota. Elaboración propia.

Imagen 2

Técnica de improvisación



4.4.6. Distribución semanal del trabajo

Como referencia inicial, se proponen **dos sesiones de preparación física, una sesión de integración técnica y dos espacios de creación o ensayo**. Estas actividades deberán coordinarse con las clases habituales, evitando incorporarlas automáticamente como carga adicional.

Tabla 12

Distribución semanal del trabajo

Espacio semanal	Duración referencial	Contenido
Preparación física A	60 minutos	Fuerza de miembros inferiores, estabilidad del centro corporal y control de aterrizajes.
Integración técnica	60 minutos	Equilibrio, flexibilidad activa, trabajo de suelo y transferencias de peso.

Espacio semanal	Duración referencial	Contenido
Preparación física B	60 minutos	Fuerza de miembros superiores, tracción, soporte, potencia o agilidad según la fase.
Laboratorio de composición o ensayo	90 minutos	Improvisación, creación de frases y organización de escenas.
Ensayo coreográfico	90 minutos	Integración de secuencias, transiciones y práctica del montaje.
Total planificado	**360 minutos semanales**	**Seis horas que podrán integrarse o sustituir espacios de la programación existente.**

Nota. Elaboración propia.a

Imagen 3

Ensayo técnico



Las sesiones de mayor exigencia para los mismos grupos musculares se organizarán, como referencia, en días no consecutivos. En las etapas de ensayo intensivo se reducirá el volumen físico cuando sea necesario para preservar la calidad de ejecución y la recuperación.

4.4.7. Diseño detallado de actividades

Las dosificaciones siguientes son **puntos de partida**, no cargas obligatorias. Se ajustarán mediante observación técnica, experiencia de entrenamiento y respuesta individual.

Tabla 13

Diseño detallado de actividades

Actividad	Procedimiento y dosificación inicial	Progresión y transferencia
Diagnóstico físico y técnico	Registrar antecedentes, experiencia, carga semanal y molestias. Aplicar pruebas seleccionadas de salto, equilibrio, fuerza funcional y flexibilidad activa. Filmar una secuencia técnica común.	Utilizar los resultados para organizar niveles y adaptar el programa.
Fuerza de miembros inferiores	Sentadilla a banco, bisagra de cadera, subida a escalón y elevación de talones. Comenzar con 2–3 series de 6–12 repeticiones, según ejercicio y capacidad.	Aumentar resistencia o complejidad cuando se conserve el control. Aplicar a impulsos, cambios de nivel y soporte de pareja.

Actividad	Procedimiento y dosificación inicial	Progresión y transferencia
Fuerza de soporte y tracción	Empujes adaptados y remos con bandas o cargas disponibles. Realizar 2–3 series de 6–12 repeticiones, sin llegar al fallo como requisito.	Integrar apoyos de suelo y preparación para sostener y transferir cargas.
Estabilidad del centro corporal	Ejercicios de control como *dead bug*, *bird dog*, plancha lateral adaptada y resistencia a la rotación con banda. Realizar 2–3 series de repeticiones lentas o sostenimientos breves.	Incorporar movimiento de extremidades y cambios de apoyo sin perder el control del tronco.
Equilibrio y control del eje	Apoyo unipodal, alcances en varias direcciones y transiciones lentas entre posiciones. Realizar 2–3 series por lado.	Añadir desplazamiento, cambios de orientación y posiciones propias de la coreografía.
Potencia y aterrizajes	Aprender primero a absorber el aterrizaje. Introducir saltos bilaterales de baja amplitud, con 2–3 series de 3–5 repeticiones y recuperación suficiente.	Progresar hacia saltos con desplazamiento o unipodales únicamente cuando exista control. Registrar también los saltos realizados en ensayos.

Actividad	Procedimiento y dosificación inicial	Progresión y transferencia
Agilidad y coordinación	Recorridos cortos con cambios de dirección, variaciones de ritmo y respuesta a señales. Realizar 4–6 esfuerzos breves con pausas amplias.	Introducir decisiones espaciales y entradas o salidas de escenas.
Flexibilidad activa	Elevaciones controladas de pierna, movilidad de cadera y sostenimientos dentro de un rango estable. Realizar 2–3 series de 5–8 repeticiones o sostenimientos de 5–10 segundos.	Aumentar gradualmente el rango que el bailarín puede controlar, sin forzar posiciones.
Transferencias de peso y cargadas	Practicar contactos, comunicación, apoyos y desplazamientos compartidos antes de despegar al compañero del suelo.	Incorporar levantamientos de baja altura con supervisión especializada, asistencia y criterios claros de ejecución.
Resistencia específica	Repetir frases coreográficas de duración gradual, con pausas que permitan recuperar la calidad.	Aumentar continuidad antes que velocidad o complejidad. Ajustar según la demanda real de la obra.

Actividad	Procedimiento y dosificación inicial	Progresión y transferencia
Improvisación y composición	Explorar consignas de peso, espacio, tiempo y relación. Registrar el material y seleccionar frases con intención definida.	Construir escenas, modificar dinámicas y desarrollar transiciones coherentes.
Ensayo y análisis de video	Observar sincronización, precisión espacial, apoyos, expresión y continuidad. Seleccionar uno o dos aspectos de mejora por ensayo.	Aplicar correcciones y comparar versiones sin convertir cada ensayo en una evaluación exhaustiva.

Nota. Elaboración propia.a

Imagen 4

Presentaciones



Las cargadas y los levantamientos se introducirán según la competencia técnica de las parejas, su compatibilidad funcional y las condiciones del espacio. La progresión contemplará roles claros, señales de comunicación y formas de interrumpir el movimiento.

4.4.8. Estructura de una sesión de preparación física

Tabla 14

Estructura de una sesión de preparación física

Momento	Tiempo	Actividades
Registro inicial	5 minutos	Comprobar disposición, fatiga, molestias y carga reciente.
Calentamiento	10 minutos	Movimiento progresivo, movilidad dinámica y preparación de patrones.
Bloque principal	25 minutos	Fuerza, potencia o agilidad según el objetivo de la sesión.
Integración con danza	15 minutos	Aplicación en apoyos, secuencias, saltos o transferencias de peso.
Cierre	5 minutos	Recuperación, retroalimentación y registro de esfuerzo percibido.
Total	**60 minutos**	

Nota. Elaboración propia

El entrenamiento se modificará cuando aparezca una pérdida marcada de calidad técnica, fatiga inusual o molestias que alteren el movimiento. Los síntomas persistentes requerirán valoración profesional.

4.4.9. Proceso de montaje escénico

Se propone una obra colectiva de **15–20 minutos**, como meta organizativa ajustable al número de bailarines y a las condiciones del evento.

Tabla 15

Proceso de montaje escénico

Etapa	Actividades	Resultado
Investigación del tema	Seleccionar un concepto, explorar referentes y discutir su significado.	Idea central y propósito expresivo.
Generación de material	Improvisaciones individuales, dúos y trabajo grupal.	Banco de frases y relaciones de movimiento.
Composición	Seleccionar, repetir, contrastar y transformar el material.	Escenas preliminares.
Organización dramatúrgica	Definir inicio, desarrollo, cierre y transiciones.	Estructura completa de la obra.
Integración técnica	Coordinar música, iluminación, vestuario y espacio.	Versión para ensayo general.
Presentación	Ejecutar la obra y recoger valoraciones.	Registro audiovisual y evaluación final.

Nota. Elaboración propia

La elección de movimientos responderá al propósito artístico y a la preparación de los participantes. El montaje no exigirá ejecutar una dificultad física únicamente para demostrar una mejora en las pruebas.

Tabla 16

Recursos

Tipo de recurso	Requerimientos
Humanos	Coordinador del programa, preparador físico, docente o coreógrafo y apoyo técnico para la presentación. Acceso a fisioterapia cuando corresponda.
Espacio	Sala ventilada, piso adecuado para danza, iluminación suficiente, área libre de obstáculos y espacio para entrenamiento.
Materiales físicos	Bandas, colchonetas, cargas ajustables, escalones o bancos estables y material de señalización.
Evaluación	Cronómetro, cinta métrica, trípode, cámara o teléfono y fichas de registro.
Montaje	Sonido, música con permisos aplicables, vestuario, iluminación y espacio escénico.
Gestión	Calendario, registro de asistencia, autorizaciones de imagen y documentos de participación en la investigación.

Nota. Elaboración propia.

4.4.10. Evaluación de la propuesta

La evaluación combinará mediciones físicas, observación técnica y valoración artística. Los instrumentos se seleccionarán antes de iniciar el programa, considerando su pertinencia y consistencia.

Tabla 17

Evaluación de la propuesta

Ámbito	Cambio esperado	Evidencia para valorarlo
Físico	Mayor capacidad de fuerza, potencia, equilibrio y flexibilidad activa.	Comparación de mediciones iniciales y finales.
Técnico	Mejor control en apoyos, aterrizajes, transferencias de peso y posiciones sostenidas.	Rúbricas y registros audiovisuales.
Expresivo	Mayor claridad de intención y continuidad interpretativa.	Valoraciones del proceso y de la muestra final.
Escénico	Obra colectiva coherente con las capacidades y decisiones artísticas del grupo.	Presentación y evaluación del montaje.
Pedagógico	Mayor comprensión de la relación entre preparación física y ejecución danzada.	Autoevaluaciones y entrevistas breves.
Institucional	Disponibilidad de una planificación y registros que permitan mejorar futuras cohortes.	Informe final y revisión del programa.

Nota. Elaboración propia

4.4.11. Impacto esperado

Tabla 18

Impacto esperado

Ámbito	Cambio esperado	Evidencia para valorarlo
Físico	Mayor capacidad de fuerza, potencia, equilibrio y flexibilidad activa.	Comparación de mediciones iniciales y finales.
Técnico	Mejor control en apoyos, aterrizajes, transferencias de peso y posiciones sostenidas.	Rúbricas y registros audiovisuales.
Expresivo	Mayor claridad de intención y continuidad interpretativa.	Valoraciones del proceso y de la muestra final.
Escénico	Obra colectiva coherente con las capacidades y decisiones artísticas del grupo.	Presentación y evaluación del montaje.
Pedagógico	Mayor comprensión de la relación entre preparación física y ejecución danzada.	Autoevaluaciones y entrevistas breves.
Institucional	Disponibilidad de una planificación y registros que permitan mejorar futuras cohortes.	Informe final y revisión del programa.

Nota. Elaboración propia

Imagen 5

Talleres de clases



CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Las siguientes conclusiones corresponden al diseño de la propuesta. Debido a que su aplicación está prevista entre febrero y agosto de 2027, todavía no es posible afirmar mejoras comprobadas en los bailarines.

1. El trabajo de investigación permitió estructurar una propuesta integral que articula la preparación física, la técnica de danza contemporánea, la expresión corporal y el montaje escénico. Esta organización establece una relación entre las capacidades físicas que se pretende desarrollar y las exigencias de las secuencias coreográficas.
2. La propuesta identifica la fuerza muscular, la potencia, la estabilidad del centro corporal, el equilibrio, la agilidad y la flexibilidad activa como componentes prioritarios de la preparación del bailarín avanzado. Su entrenamiento se vincula con acciones específicas, como saltar, aterrizar, sostener posiciones, transferir peso y ejecutar cargadas y levantamientos.
3. La planificación comprendida entre febrero y agosto de 2027 organiza el proceso en fases de diagnóstico, adaptación, desarrollo físico, integración coreográfica y presentación escénica. Esta secuencia proporciona una base para incrementar las exigencias de manera progresiva y ajustar las actividades a las necesidades individuales y a la carga habitual de clases y ensayos.
4. El montaje escénico constituye un espacio de aplicación de los aprendizajes físicos, técnicos y expresivos. Los laboratorios de improvisación, la composición colectiva y los ensayos permiten relacionar el control del movimiento con la intención artística, la coordinación grupal y la presencia escénica.
5. La evaluación propuesta integra pruebas físicas, rúbricas técnicas y expresivas, registros audiovisuales y seguimiento de la participación y del esfuerzo percibido. Estos procedimientos permitirán documentar la evolución de los bailarines y fundamentar los

ajustes del programa, siempre que se mantengan criterios y condiciones de medición consistentes.

6. La viabilidad de la propuesta depende de la disponibilidad de profesionales, espacios adecuados, recursos materiales y coordinación institucional. Su implementación deberá considerar la recuperación y la tolerancia individual al entrenamiento, sin asumir que el programa garantiza la prevención de lesiones.
7. La contribución del trabajo consiste en ofrecer una planificación sistemática y evaluable para la formación avanzada en danza contemporánea. Su efectividad deberá determinarse después de la aplicación, mediante el análisis de los resultados y de las limitaciones del diseño de investigación.

5.2. Recomendaciones

- Aplicar una evaluación inicial para adaptar el programa a las capacidades físicas, la experiencia y las necesidades de cada bailarín.
- Incrementar progresivamente las cargas, priorizando el control técnico en saltos, aterrizajes, cargadas y levantamientos.
- Coordinar la preparación física con las clases y los ensayos, considerando tiempos suficientes de recuperación.
- Supervisar las actividades mediante profesionales de preparación física y danza, especialmente en el trabajo de pareja.
- Registrar periódicamente el desempeño, la fatiga y las molestias para ajustar el entrenamiento.
- Evaluar los resultados al finalizar el programa antes de recomendar su aplicación en otros grupos.

Referencias bibliográficas

Ambegaonkar, J. P., Chong, L., & Joshi, P. (2021). Supplemental training in dance: A systematic review [Entrenamiento complementario en danza: Una revisión sistemática]. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 32*(1), 117–135. https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.09.006

Armando, C., Kurapati, S. S., Voulo, M. A., & Gallo, R. A. (2025). Influence of training load on the risk of injuries in preprofessional contemporary dancers: A scoping review [Influencia de la carga de entrenamiento sobre el riesgo de lesiones en bailarines preprofesionales de danza contemporánea: Una revisión de alcance]. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 13*(10), Artículo 23259671251369004. https://doi.org/10.1177/23259671251369004

Bardet, M. (2012). *Pensar con mover: Un encuentro entre danza y filosofía*. Cactus.

Bardet, M. (2021). *Perder la cara*. Cactus.

Benoit-Piau, J., Benoit-Piau, C., Gaudreault, N., & Morin, M. (2023). Effect of conservative interventions for musculoskeletal disorders in preprofessional and professional dancers: A systematic review [Efecto de las intervenciones conservadoras para trastornos musculoesqueléticos en bailarines preprofesionales y profesionales: Una revisión sistemática]. *International Journal of Sports Physical Therapy, 18*(2), 328–337. https://doi.org/10.26603/001c.73793

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo (4.ª ed.)*. Paidotribo.

Cámara, E., & Islas, H. (2007). *La enseñanza de la danza contemporánea: Una experiencia de investigación colectiva*. Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Cardona Lang, M. P. (2022). *Del bios escénico a la poética del bailarín/actor: Metodología de El cuerpo que crea*. Paso de Gato. https://inbadigital.bellasartes.gob.mx/jspui/handle/11271/3258

Castañer Balcells, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. INDE.

Clippinger, K. (2011). *Anatomía y cinesiología de la danza: Principios y ejercicios para mejorar la técnica y evitar las lesiones más corrientes*. Paidotribo.

Dang, Y., Chen, R., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2024). The efficacy of physical fitness training on dance injury: A systematic review [Eficacia del entrenamiento de la condición física sobre las lesiones en danza: Una revisión sistemática]. *Sportverletzung · Sportschaden, 38*(3), 129–139. https://doi.org/10.1055/a-2305-5759

Franklin, E. (2006). *Danza: Acondicionamiento físico (N. Hernández Rovira, Trad.)*. Paidotribo.

Haas, J. G. (2025). *Anatomía de la danza: Guía ilustrada para mejorar la flexibilidad, reducir las lesiones y aumentar la fuerza (Nueva ed. ampliada y actualizada)*. Ediciones Tutor.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). *(2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Paidotribo.

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (2.ª ed.)*. McGraw Hill.

Howse, J., & McCormack, M. (2011). *Técnica de la danza: Anatomía y prevención de lesiones (2.ª ed.)*. Paidotribo.

Islas, H. (2006). *Esquizoanálisis de la creación coreográfica: Experiencia y subjetividad en el montaje de Las nuevas criaturas*. CONACULTA/INBA/Cenidi Danza/CENART. https://inbadigital.bellasartes.gob.mx/jspui/handle/11271/847

León Arana, A. (Comp.). *(2020). Enseñanza de la composición coreográfica desde un enfoque transdisciplinario*. Universidad de Colima. https://doi.org/10.53897/LI.2020.0011

López-Sáenz, M. C. (2018). Fenomenología de la danza: Merleau-Ponty versus Sheets-Johnston. *Arte, Individuo y Sociedad, 30*(3), 467–481. https://doi.org/10.5209/ARIS.57686

Louppe, L. (2012). *Poética de la danza contemporánea*. Ediciones Universidad de Salamanca.

Luna Urdaibay, R. del C. (2020). *Una pedagogía para la danza contemporánea desde la propia corporalidad*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Morales Rodríguez, Y. del R. (2018). *Nociones de cuerpo y entrenamiento en danza contemporánea: Colectivos Danza Común y Cortocinesis*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. https://doi.org/10.69740/UD.9789587870138

Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis [Fuerza y acondicionamiento físico en danza: Una revisión sistemática y metaanálisis]. *European Journal of Sport Science, 24*(6), 637–652. https://doi.org/10.1002/ejsc.12111

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. https://www.who.int/es/publications/b/55518

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: Resumen ejecutivo*. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Ortiz Mosquera, E. (2017). *La creación en danza: Un acercamiento desde la intertextualidad y la composición en tiempo real*. Universidad de Cuenca, Facultad de Artes.

Ovalle Martínez, O. (2021). *El cuerpo intensivo-bailarín en la danza moderna y contemporánea*. Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, Cenidi Danza José Limón. https://inbadigital.bellasartes.gob.mx/jspui/handle/11271/2681

Ramírez Reyes, C., & Güemez Cruz, A. (2025). La inmaterialidad en la composición coreográfica: Propuesta metodológica para su enseñanza en educación superior. *Revista Inclusiones, 12*(3), 39–68. https://doi.org/10.58210/ri3679

Senger, D., Panosso, I., Borba, B. L., Gavioli, I. L., & Haas, A. N. (2024). Effects of training protocols on dancers' balance: A systematic review [Efectos de los protocolos de entrenamiento sobre el equilibrio de los bailarines: Una revisión sistemática]. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 40*, 366–372. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.04.013

Sun, Y., & Liu, H. (2024). Prevalence and risk factors of musculoskeletal injuries in modern and contemporary dancers: A systematic review and meta-analysis [Prevalencia y factores de riesgo de lesiones musculoesqueléticas en bailarines de danza moderna y contemporánea: Una revisión sistemática y metaanálisis]. *Frontiers in Public Health, 12*, Artículo 1325536. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1325536

Yang, Y., Deng, N., & Yang, X. (2025). A meta-analysis of the effects of strength training on physical fitness in dancers [Metaanálisis de los efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física de los bailarines]. *Frontiers in Physiology, 16*, Artículo 1511833. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1511833

Anexos

Anexo 1 Ficha de análisis documental

Ficha de análisis documental: instrumento utilizado para registrar, organizar y comparar información procedente de artículos científicos, tesis, libros y documentos institucionales relacionados con la preparación física y el entrenamiento de bailarines de danza contemporánea. Permitirá identificar objetivos, metodologías, poblaciones, resultados, aportes, similitudes y diferencias con el presente estudio, contribuyendo a la fundamentación teórica y al diseño del programa de ejercicios.

Criterio	Registro
Título del documento	
Autor(es)	
Año de publicación	
Tipo de documento	Artículo científico / tesis / libro / documento institucional / revisión sistemática / otro
Fuente o institución	
País o contexto de estudio	
Objetivo del documento	
Población o muestra estudiada	
Nivel de los participantes	Inicial / intermedio / avanzado / profesional / preprofesional
Tipo de danza	Danza contemporánea / ballet / danza moderna / otra
Variable o categoría principal	Programa de ejercicios / preparación física / fuerza / flexibilidad / resistencia / potencia / coordinación
Método o enfoque utilizado	
Técnicas o instrumentos empleados	
Principales resultados o hallazgos	
Aportes para la presente investigación	
Similitudes con el presente estudio	
Diferencias con el presente estudio	

Criterio	Registro
Limitaciones identificadas	
Conclusiones relevantes	
Referencia bibliográfica en APA 7	

Anexo 2. Ficha de análisis de la propuesta

La **ficha de análisis** servirá para organizar la información obtenida durante la observación, entrevista o revisión documental; mientras que la **ficha de valoración de la propuesta** permitirá que expertos evalúen la pertinencia, coherencia, factibilidad y calidad del programa de ejercicios diseñado.

Objetivo: organizar y sistematizar la información relevante obtenida sobre la preparación física de los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado.

Categoría de análisis	Aspectos a observar o analizar	Evidencia encontrada	Interpretación del investigador	Relación con la investigación
Preparación física general	Características generales del acondicionamiento físico del grupo			
Fuerza	Control corporal, sostén, impulsos, apoyos, recepciones, trabajo de suelo			
Flexibilidad	Amplitud de movimiento, movilidad activa, control en rangos amplios			
Resistencia	Capacidad para mantener secuencias, clases o ensayos prolongados			
Potencia	Ejecución de saltos, impulsos y acciones explosivas			
Coordinación	Organización secuencial del movimiento, ritmo, control espacial y sincronización			
Características del	Frecuencia, duración, tipo de ejercicios,			

Categoría de análisis	Aspectos a observar o analizar	Evidencia encontrada	Interpretación del investigador	Relación con la investigación
entrenamiento actual	organización de las sesiones			
Necesidades identificadas	Capacidades que requieren mayor atención			
Recursos disponibles	Espacio, materiales, implementos y condiciones institucionales			
Pertinencia de un programa complementario	Necesidad y posibilidad de incorporar ejercicios adicionales			
Observaciones generales	Otros aspectos relevantes encontrados			

Anexo 3. Ficha de valoración de la propuesta

Nombre de la propuesta: Programa de ejercicios para mejorar la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado.

Objetivo del instrumento: valorar, mediante criterio de expertos, la pertinencia, coherencia, factibilidad y calidad metodológica de la propuesta.

Datos	Información
Nombre y apellidos	
Título académico	
Especialidad	
Institución	
Años de experiencia profesional	
Experiencia en danza, entrenamiento deportivo o preparación física	
Fecha de valoración	

Escala de valoración

Se propone utilizar una escala cualitativa de cinco niveles:

5 = Excelente

4 = Muy adecuado

3 = Adecuado

2 = Poco adecuado

1 = Inadecuado

Matriz de valoración

N.º	Criterio de valoración	Indicador	1	2	3	4	5	Observaciones

1	**Pertinencia**	La propuesta responde a las necesidades de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado						
2	**Fundamentación científica**	Los ejercicios se sustentan en principios de preparación física y entrenamiento						
3	**Coherencia interna**	Existe relación entre objetivos, contenidos, ejercicios y capacidades físicas						
4	**Claridad de objetivos**	Los objetivos del programa son comprensibles y alcanzables						

N.º	Criterio de valoración	Indicador	1	2	3	4	5	Observaciones
5	**Selección de ejercicios**	Los ejercicios son apropiados para bailarines de nivel avanzado						
6	**Fuerza**	Las actividades propuestas contribuyen al desarrollo de la fuerza funcional						
7	**Flexibilidad**	Las actividades favorecen la movilidad y flexibilidad necesarias para la danza						
8	**Resistencia**	El programa contempla actividades orientadas al mantenimiento del esfuerzo						
9	**Potencia**	Los ejercicios incluyen acciones relacionadas con saltos e impulsos						
10	**Coordinación**	Las actividades favorecen control corporal, ritmo y organización del movimiento						
11	**Progresión**	La dificultad y exigencia de los ejercicios						

N.º	Criterio de valoración	Indicador	1	2	3	4	5	Observaciones

		aumenta de forma gradual						
12	**Individualización**	La propuesta permite adaptaciones según las características de los bailarines						
13	**Dosificación**	La frecuencia, duración y recuperación son coherentes con la población						
14	**Seguridad**	Los ejercicios presentan condiciones adecuadas para una aplicación segura						
15	**Factibilidad**	La propuesta puede aplicarse con los recursos y condiciones disponibles						
16	**Aplicabilidad**	El programa puede incorporarse al contexto real de entrenamiento del centro						
17	**Relación con la danza contemporánea**	Los ejercicios guardan correspondencia con las demandas motrices de la modalidad						

N.º	Criterio de valoración	Indicador	1	2	3	4	5	Observaciones
18	**Valor metodológico**	La propuesta presenta una organización clara y útil para docentes o entrenadores						
19	**Innovación**	La propuesta aporta una alternativa contextualizada para la preparación física						
20	**Valoración global**	La propuesta resulta pertinente para su futura aplicación						

Valoración cualitativa final del experto

Fortalezas de la propuesta:

.....

.....

Aspectos que deben mejorarse:

.....

.....

Recomendaciones:

.....

.....

Dictamen final:

☐ Aprobada sin modificaciones

☐ Aprobada con modificaciones menores

☐ Aprobada con modificaciones importantes

☐ No recomendada para su aplicación

Firma del experto: _____

Redacción metodológica sugerida

La **ficha de valoración de la propuesta** será utilizada como instrumento de la técnica de criterio de expertos. Permitirá evaluar la pertinencia, fundamentación científica, coherencia, progresión, seguridad, factibilidad y aplicabilidad del programa de ejercicios dirigido a bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado. Las valoraciones obtenidas serán analizadas cualitativamente con el propósito de identificar fortalezas, observaciones y recomendaciones para perfeccionar la propuesta antes de una eventual aplicación.

Anexo 4. Guion de entrevista semiestructurada

Entrevistado: Byron Fernando Paredes Echáiz

Perfil profesional: Bailarín, actor, coreógrafo, director escénico, maestro de ballet clásico y danza contemporánea, gestor cultural e investigador. Cuenta con maestría en Pedagogía de la Danza, formación en ballet clásico, danza contemporánea y danza tradicional ecuatoriana, y experiencia profesional con la Compañía Nacional de Danza del Ecuador y agrupaciones nacionales e internacionales.

Objetivo de la entrevista: Recoger criterios profesionales sobre la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado y la pertinencia de incorporar un programa complementario de ejercicios.

Preguntas cerradas

1. **¿Considera usted importante que los bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado realicen ejercicios complementarios de preparación física?**

☐ Sí

☐ No

2. **¿Considera que la fuerza y la flexibilidad son capacidades físicas fundamentales para el bailarín de danza contemporánea?**

   ☐ Sí

   ☐ No

3. **¿Cree que un programa de ejercicios planificado puede contribuir a mejorar la preparación física de los bailarines?**

   ☐ Sí

   ☐ No

4. **¿Considera conveniente que el trabajo físico complementario incluya también resistencia, potencia y coordinación?**

   ☐ Sí

   ☐ No

Preguntas abiertas

5. **Desde su experiencia, ¿cuáles son las principales capacidades físicas que necesita desarrollar un bailarín de danza contemporánea de nivel avanzado?**
6. **¿Qué dificultades físicas observa con mayor frecuencia en los bailarines de danza contemporánea?**
7. **¿Qué tipo de ejercicios recomendaría incluir en un programa de preparación física para bailarines de nivel avanzado?**
8. **¿Qué recomendación daría a docentes y bailarines para combinar adecuadamente la preparación física con el entrenamiento técnico y coreográfico?**

Cierre de la entrevista

Agradecimiento:

Se agradece al profesor Byron Fernando Paredes Echáiz por compartir su experiencia y criterio profesional. La información proporcionada será utilizada exclusivamente con fines académicos y contribuirá a fundamentar la propuesta de investigación relacionada con la preparación física de bailarines de danza contemporánea del nivel avanzado.

Anexo 5. Ficha de observación – Lista de cotejo de la sesión de clase- unidad de entrenamiento

Proceso de enseñanza-aprendizaje en danza contemporánea, nivel avanzado

Institución: Centro Cultural Expresa Arte

Nivel: Avanzado

Modalidad: Danza contemporánea

Duración total de la sesión: 2 horas

Distribución: 1 hora de clase técnica + 1 hora de ensayo y montaje escénico

Fecha: _____

Docente: _____

Observador: _____

Número de bailarines: _____

Objetivo de la observación: Valorar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje durante una sesión de danza contemporánea de nivel avanzado, considerando aspectos técnicos, físicos, metodológicos, expresivos y de participación.

Escala de valoración

- **Sí:** el indicador se evidencia durante la sesión.
- **No:** el indicador no se evidencia.
- **Parcialmente:** se evidencia de forma incompleta o irregular.

- **Observaciones:** espacio para registrar situaciones relevantes.

N.°	Categoría de evaluación	Indicador observable	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
1	**Organización metodológica de la clase**	El docente comunica claramente los objetivos de la sesión.	☐	☐	☐	
2		La sesión presenta una secuencia lógica entre calentamiento, desarrollo técnico y cierre.	☐	☐	☐	
3		Las actividades corresponden al nivel avanzado del grupo.	☐	☐	☐	
4		El tiempo de la clase se distribuye adecuadamente entre técnica y montaje escénico.	☐	☐	☐	
5	**Ejecución técnica y preparación física**	Los bailarines mantienen adecuado control postural durante los ejercicios.	☐	☐	☐	
6		Se evidencian ejercicios que demandan fuerza y estabilidad corporal.	☐	☐	☐	
7		Los movimientos requieren amplitud articular y flexibilidad adecuada.	☐	☐	☐	
8		Los bailarines mantienen la calidad técnica a medida que avanza la sesión.	☐	☐	☐	
9		Se observan acciones que requieren coordinación, equilibrio y control corporal.	☐	☐	☐	
10	**Proceso de enseñanza-aprendizaje**	El docente demuestra y explica claramente los movimientos.	☐	☐	☐	
11		Se proporciona retroalimentación oportuna durante la ejecución.	☐	☐	☐	
12		Se realizan correcciones individuales y grupales.	☐	☐	☐	
13		Los bailarines comprenden y ejecutan las consignas planteadas.	☐	☐	☐	
14		Se promueve la autonomía y la capacidad de autocorrección del bailarín.	☐	☐	☐	

N.°	Categoría de evaluación	Indicador observable	Sí	No	Parcialmente	Observaciones
15	**Expresión y montaje escénico**	Los bailarines integran técnica y expresividad corporal.	☐	☐	☐	
16		Existe coordinación grupal durante el montaje coreográfico.	☐	☐	☐	
17		Los participantes respetan el espacio, trayectorias y formaciones escénicas.	☐	☐	☐	
18		Se evidencia memoria coreográfica durante el ensayo.	☐	☐	☐	
19		Los bailarines interpretan el sentido expresivo de la propuesta escénica.	☐	☐	☐	
20	**Participación y disposición para el aprendizaje**	Los bailarines participan activamente durante toda la sesión.	☐	☐	☐	
21		Se evidencia concentración durante la clase y el ensayo.	☐	☐	☐	
22		Existe disposición para recibir correcciones.	☐	☐	☐	
23		Se observa cooperación y respeto entre los integrantes del grupo.	☐	☐	☐	
24		Los bailarines mantienen compromiso durante el montaje escénico.	☐	☐	☐	

Ficha de evaluación de la sesión de clase

Danza contemporánea – nivel avanzado

Datos generales

Aspecto	Información
Institución	Centro Cultural Expresa Arte
Nivel	Avanzado
Disciplina	Danza contemporánea
Duración	120 minutos
Clase técnica	60 minutos
Ensayo y montaje escénico	60 minutos

Aspecto	Información
Docente	_____
Fecha	_____
Observador	_____

Primera parte: Clase técnica – 60 minutos

Propósito: valorar el desarrollo técnico, físico y metodológico de la primera hora de trabajo.

Componente	Tiempo aproximado	Aspectos a observar	Valoración
Activación y calentamiento	10 min	Movilidad articular, activación muscular, preparación corporal progresiva	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado
Trabajo técnico básico-avanzado	15 min	Control postural, alineación, apoyos, cambios de nivel y desplazamientos	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado
Fuerza y control corporal	10 min	Estabilidad, trabajo del centro corporal, apoyos y control excéntrico	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado
Flexibilidad y movilidad	10 min	Amplitud de movimiento y control activo	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado
Saltos, giros y coordinación	10 min	Potencia, equilibrio, precisión y organización motriz	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado
Integración técnica	5 min	Aplicación de los elementos trabajados en una secuencia breve	☐ Adecuado ☐ Parcial ☐ Inadecuado

Observaciones de la clase técnica

Segunda parte: Ensayo y montaje escénico – 60 minutos

Propósito: valorar la integración entre técnica, coordinación grupal, memoria coreográfica y

expresividad.

Criterio	Excelente	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Organización metodológica	☐	☐	☐	☐	☐
Desarrollo técnico	☐	☐	☐	☐	☐
Preparación física observada	☐	☐	☐	☐	☐
Retroalimentación docente	☐	☐	☐	☐	☐
Coordinación grupal	☐	☐	☐	☐	☐
Expresión escénica	☐	☐	☐	☐	☐
Participación de los bailarines	☐	☐	☐	☐	☐
Cumplimiento de objetivos	☐	☐	☐	☐	☐

Valoración global de la sesión

Criterio	Excelente	Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado
Organización metodológica	☐	☐	☐	☐	☐
Desarrollo técnico	☐	☐	☐	☐	☐
Preparación física observada	☐	☐	☐	☐	☐
Retroalimentación docente	☐	☐	☐	☐	☐
Coordinación grupal	☐	☐	☐	☐	☐
Expresión escénica	☐	☐	☐	☐	☐
Participación de los bailarines	☐	☐	☐	☐	☐
Cumplimiento de objetivos	☐	☐	☐	☐	☐

Síntesis cualitativa del observador

Fortalezas identificadas:

Aspectos que requieren fortalecimiento:

Necesidades de preparación física observadas:

Recomendaciones para próximas sesiones:

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!