



Activación física a través de la metodología del baile fitness

Autor(a): Rosa Marisol Salinas Cabrera
Coordinación de área de Educación Física 15AOS2061C
Ecatepec de Morelos, México
15 de noviembre de 2022





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



ACTIVACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA DEL BAILE FITNESS

Mtra. Rosa Marisol Salinas Cabrera **Coordinación de Área de Educación Física F011**

CCT 15AOS2061C Ecatepec

13 de agosto de 2022 y licencia CC.

ACTIVACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA DEL BAILE FITNESS

Rosa Marisol Salinas Cabrera

Resumen— El presente documento describe la importancia y funcionalidad que tiene el tema de la metodología del baile fitness aplicada en las sesiones de activación física. El primer motivo de investigar sobre dicho tema es porque, pese a que la activación física debería estar presente principalmente en el ámbito escolar, estos programas no se llevan a cabo, se observa que las actividades físicas son las de menor relevancia y a las que se les dedica menos tiempo, a eso le sumamos la falta de capacitación, el resultado de todo es tener niños y profesores cada vez más sedentarios, y poco interesados en esta actividad tan importante y valiosa dentro del quehacer educativo. En el caso personal durante la práctica docente se ha realizado dicha actividad utilizando la música y el baile ya que esto resulta particularmente motivante para los alumnos y hasta para los mismos maestros, el hecho de estar certificado como instructor de baile fitness, conocido también como zumba, ha permitido reconocer la funcionalidad de utilizar la metodología del baile fitness y compartirla con los alumnos en un primer momento, y posteriormente con compañeros del área de educación física. Se observa que, aunque las guías de activación física de educación básica aún vigentes y con un excelente bagaje de actividades rítmicas, motrices y de baile, pese a ello, para los promotores de educación física y profesores en general ha sido especialmente complicado, ya que, aunque dichas guías contemplen indicaciones respecto a la ejecución, se puede observar que para poder crear coreografías acompañadas con música, hay que tener conocimientos específicos como, métrica musical, pasos básicos de cada género musical, entre otros que son de suma importancia para poder desarrollarla sin complicación, los profesores necesitan y merecen ser capacitados respecto al tema.

Palabras clave— Activación física, metodología, baile fitness, música.

Introducción

Cuando bailo no puedo juzgar, no puedo odiar, no puedo separarme de la vida. Solo puedo ser feliz y sentirme plétórico (Boss, s/f citado en frase buenas).

¿Cuál es la importancia de la activación física realizada a través de la metodología del baile fitness? La activación física es una actividad que se realiza o debería realizarse de manera

cotidiana dentro y fuera de las escuelas, a partir del año 2013 se estableció en México de conformidad con el Sistema Nacional de Planeación Democrática (SNPD), el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018, el cual emana del Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018 (PND), así como del Programa Sectorial de Educación 2013-2018 (Diario oficial de la federación, 2014). Dentro del documento mencionan que para el gobierno de la república mexicana la práctica de la actividad física y el deporte es una prioridad fundamental para construir una nación de ciudadanos íntegros. Incorporar el hábito de la activación física sistemática, mejora la capacidad funcional y la calidad de vida. A su vez sustentan dicha información dentro del marco jurídico haciendo referencia al artículo 4to el cual habla del “derecho a la cultura física y a la práctica del deporte”. De igual forma nos informa sobre la falta de integración de la iniciativa privada en los programas de activación física. Si bien existe un creciente interés por el sedentarismo y enfermedades degenerativas por parte de la sociedad en general, no existe un llamado unificado a las empresas para fortalecer económicamente sus actividades físicas para activar a la sociedad. La presente investigación se ha llevado a cabo por el interés de darle un apoyo a los promotores de educación física para la creación y ejecución de la activación física, dicho apoyo es proporcionarles un curso taller sobre la metodología del baile fitness para que esto les permita realizarla de una manera innovadora, divertida y con elementos que colaboren en el proceso de enseñanza aprendizaje, aprendizajes significativos, mantenimiento de la buena salud, evitar el sedentarismo y por ende ser menos propensos a adquirir enfermedades crónico degenerativas no transmisibles. Los beneficios serán para toda comunidad educativa, profesores de educación física profesores frente a grupo, a su vez y muy importante, los alumnos y padres de familia.

La investigación es de tipo descriptiva correlacional, con enfoque cuantitativo, siguiendo el protocolo por Chenet (2016), la investigación es de tipo básica ya que esta será un medio importante para generar nuevas ideas, principios y teorías. Está motivada por la necesidad de desentrañar lo que aún no se conoce, o bien, lograr la mejor comprensión del tema a tratar. La población son 4 coordinaciones de área de educación física del municipio de Ecatepec, la muestra es 1 coordinación de área de educación física, conformada por 30 profesores de educación física, cuya función es de promotores en educación física. El muestreo ha sido por conveniencia, ya que esto permitió mayor disponibilidad de las personas a formar parte de la

muestra. La técnica implementada ha sido la entrevista y la escala para medir actitudes, el instrumento fue el cuestionario y la Escala Likert.

Justificación

Los profesores tienen la responsabilidad y el derecho de estar dotados de todos los conocimientos y recursos didácticos que contribuyan a su profesionalización, innovación y actualización. El hecho de que esto suceda, les permitirá aprovechar al máximo el inestimable contenido de planes y programas de estudio. Por derecho constitucional los alumnos de educación básica deben recibir educación de calidad, dotarlos de competencias para la vida, nunca se debe olvidar que, principalmente en educación básica, la parte lúdica es un factor determinante, a su vez habrá una mejora en la ejecución, basada en teoría, manuales, técnica y metodología correcta.

Refiriéndose específicamente al área de Educación Física se puede comentar que la activación física se encuentra entre las actividades necesarias para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia hasta la edad adulta y que los beneficios son muy valiosos. Éste tipo de actividades apoyan al desarrollo de habilidades y capacidades que se requieren para algún deporte o desarrollo cognitivo.

Dentro de las tres guías de Educación Básica de Activación Física que sugiere la SEP (2010) están inmersas actividades específicas en donde se utiliza el baile y la música como estrategia para desarrollar la activación física, en la guía de nivel preescolar SEP (2010) se encuentran las “Secuencias motrices”, en la guía de nivel primaria SEP (2010) “Secuencias Rítmicas” y en la guía de nivel secundaria SEP (2010) lo maneja como, “Bailemos”. Dicho lo anterior, se entiende que el tema a tratar es de suma importancia y requiere de conocimientos particulares para poder desarrollar la activación física de la mejor manera utilizando la música y el baile en conjunto con la metodología del baile fitness como recurso, en pro del desarrollo integral de los alumnos.

En la actualidad los docentes manejan dos programas de estudio, Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) y, La Iniciación de la integración de La Nueva Escuela Mexicana (2019) que se planeó implementar de manera formal en el ciclo escolar 2021-2022, en ambos

reiteran constantemente la importancia de la expresión corporal, cuidado de la salud, la activación física, pausa activa, la música y el baile como estrategia para desarrollarla.

Al no contar con los elementos básicos para aplicarla y desarrollarla de manera adecuada, los profesores se han desmotivado respecto al tema, prefiriendo abandonar o en algunas ocasiones alquilar los servicios de instructores de baile fitness, aplicarla de otra forma mediante un juego que comúnmente se utiliza en las sesiones de educación física, o bien, no realizarla. Pese a esta problemática, cuando los profesores fueron encuestados, los datos arrojados mostraron que todos tenían interés por aprender sobre el tema de la metodología del baile fitness, es decir, que sí estaban dispuestos a recibir un curso taller, se observó que un porcentaje alto no utilizaba las actividades motrices, rítmicas y de baile que están inmersas en las guías de activación física, ya que esto les resultaba complicado, pese a estar alejados de las actividades de activación física por diversas circunstancias, se pudo apreciar claramente que están convencidos que, utilizar la música y el baile es factor importante para lograr aprendizajes significativos para los alumnos y que esto les permitirá mejorar e innovar en su práctica docente, así mismo colaborar de manera importante con los programas establecidos por la SEP, apoyando en los objetivos de abatir el sedentarismo, llevando a la población mexicana a mejorar y evitar las problemáticas de obesidad y sobrepeso.

Tal como se comenta en el Boletín No.91 Práctica del deporte y activación física, piedra angular de la Nueva Escuela Mexicana SEP (2019) “La práctica del deporte y el impulso a la activación física dejarán de estar olvidadas y se convertirán en piedra angular de la Nueva Escuela Mexicana, afirmó el titular de la Secretaría de Educación Pública. Aseguró que el Acuerdo Educativo Nacional, impulsado por el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, priorizará la práctica deportiva en todo el país, y, especialmente, en los planteles escolares. “Vamos a incluir la activación física en primerísimo lugar, después la educación física la vamos a fortalecer como debe de ser y sin duda el deporte escolar”, explicó.

Los profesores y en especial los educadores físicos son los primeros en generar el desarrollo de capacidades físico condicionales, capacidades físico coordinativas y muy importante, brindar el espacio adecuado para que el niño cuide de su salud física, y emocional. Tener conocimientos muy específicos de cómo crear secuencias motrices, secuencias rítmicas o proyectos sobre baile bien estructurados fomentará el desarrollo óptimo de los estudiantes,

siendo estos los primeros en beneficiarse, y, a su vez, los profesores frente a grupo que serán asesorados de manera correcta por los promotores de educación física. La guía de activación física de educación secundaria, 2010, p. 60) considera que para poder desarrollar de manera adecuada la sesión de activación física a través del baile o una secuencia de aerobic', es necesario conceptualizar qué son los tiempos musicales, frases musicales, bloques musicales, puentes y coreografías.

Dicho lo anterior, se puede comentar que dichos conceptos, entre otros, pertenecen a la metodología que hay que seguir para desarrollar una sesión de baile fitness, Salinas (2017) comenta que en el mundo del fitness se maneja la métrica musical de la siguiente manera para realizar combinaciones de patrones de movimientos con valor musical. Unidad (frase musical) 8 ppm, Set (secuencia musical) 16 ppm, Bloque musical 32 ppm, con lo anterior se debe comprender que cada patrón de movimiento tiene valor musical y de esta manera crear excelentes combinaciones de patrones de movimiento.

Por último y no menos importante, es preciso comentar, que el objetivo no es convertir a los profesores en instructores de baile fitness (zumba) o en bailarines profesionales, mucho menos a los alumnos. Los profesores obtendrán un recurso didáctico, conocerán una manera lúdica, sencilla, fluida y con bases teóricas de cómo implementar la metodología del baile fitness en sus sesiones de activación física. Cabe mencionar que un instructor de baile fitness (zumba) no cuenta con los conocimientos y fundamentos necesarios para planificar y dirigir una sesión de educación física, tampoco sabe de los elementos para desarrollar una sesión de activación física en el ámbito escolar, especialmente en educación básica. En cambio, un profesor de educación física sí es capaz de aprender la metodología del baile fitness en 40 horas, y así, implementarla adecuadamente en sus sesiones de activación física y en su práctica docente en general.

Objetivos

- Innovar en el proceso de enseñanza aprendizaje, procurando siempre aprendizajes significativos para la vida.
- Capacitación, profesionalización, replantear estrategias y mejorarlas, siempre en beneficio de la comunidad escolar.
- Conocer, aplicar y adoptar la metodología del baile fitness, como un recurso que les facilitará desarrollar de manera sencilla pero no por ello menos valiosa, la creación y

ejecución de la activación física.

- Dar seguimiento a los programas de activación física establecidos por la SEP.
- Brindar a los profesores de educación física la oportunidad de adquirir conocimientos importantes para su práctica y competencias docentes.

Desarrollo

Como punto de partida para la presente investigación, se identificó el problema, se procedió a la construcción del marco teórico, formulación de hipótesis y marco metodológico. Una vez identificada la población, se eligió una muestra, se procedió a la elaboración y prueba de instrumentos, para saber si los instrumentos eran válidos y confiables se llevó a cabo un pilotaje y posteriormente se le aplicó el coeficiente α , Alfa de Cronbach. Una vez validados los dos instrumentos de recolección de datos, se aplicaron a la muestra de estudio, para así comenzar con el tratamiento de los datos. Como resultado de correlacionar las dos variables se obtuvo un coeficiente de 0,902312759, el cual determina que hay una correlación positiva muy fuerte. Así mismo la t calculada (t_c) de 11,0758 es mayor a la t teórica (t_t) de 1,96, por lo tanto, cae en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula H_0 que dice: “La utilización de la metodología del baile fitness no contribuye a que los profesores de educación física se les facilite la ejecución y creación de la activación física a través del baile y la música” y se acepta la hipótesis alterna H_1 la cual menciona: “La utilización de la metodología del baile fitness repercute positivamente a los promotores de educación física en la ejecución y creación de la activación física a través del baile y la música”. Existe una correlación directa y significativa entre la variable activación física y la variable metodología del baile fitness. Posterior al proceso estadístico se creó la propuesta del curso taller, la cual ayudará en la resolución del problema, es muy importante mencionar que el curso taller sobre la metodología del baile fitness está planeado para realizarse en 25 horas de trabajo teórico-práctico, dirigido por el especialista de manera presencial, por ningún motivo cabe la posibilidad de realizarlo en menos tiempo, ya que está diseñado para trabajar también actividades de manera personal en casa y es debido acumular al menos 15 prácticas, es decir que, los profesores beneficiados con el curso/taller, deben acudir a tomar clases de baile fitness, esto, con el objeto de desarrollar sus capacidades, habilidades y despertar su creatividad, claro, sin mencionar los grandes beneficios que gozaran a nivel salud física,

emocional y psicológica, sumando un total de 40 horas de trabajo. En el caso de reestructurar los tiempos del cronograma planteado para la realización del curso taller sobre la metodología del baile fitness, es conveniente seguir manejando el mismo número de horas y el número de práctica, solo se pueden reestructurar el número de sesiones y no existe ningún problema en que el número de prácticas se incremente, esto será aún de mayor provecho para los promotores de educación física, entre más experiencia, habrá más seguridad, motivación e ingenio.

Delimitación

Delimitación espacial: La investigación se desarrolló dentro del ámbito geográfico del Estado de México, tomando como población a los promotores de educación física del municipio de Ecatepec. **Delimitación temporal:** La investigación y los diversos estudios que contempla se realizaron de setiembre de 2021 a agosto de 2022. Durante estos meses se efectuó la vinculación con la organización, la aplicación de los instrumentos de investigación, la recolección de datos, el procesamiento de los mismos, las pruebas de hipótesis y la elaboración del informe final de tesis.

Delimitación conceptual: La investigación estará delimitada a revisar, analizar y profundizar en las teorías que sustentan las variables de estudio: mejorar la ejecución de la activación física al conocer la metodología del baile fitness, preparar profesionalmente a los promotores de educación física, profesores frente a grupo y desarrollo físico y emocional de los alumnos. El mejoramiento de la ejecución de la activación física será a través del estudio de los manuales de dance training, power dance y baile fitness. La preparación profesional de los docentes será analizada tomando como referencia las tres guías de activación física de educación básica SEP (2010). El desarrollo físico y emocional de los alumnos será estudiado a partir del plan y programa de Aprendizajes clave para la educación integral (2017).

Limitaciones del estudio

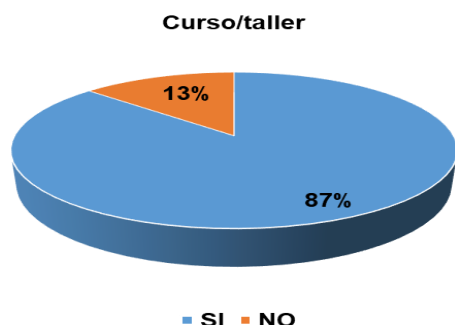
Limitaciones internas: El diseño de la presente investigación limita sus resultados en la medida que los datos obtenidos son válidos sólo para la muestra de estudio no pudiendo extenderse a otras realidades similares sin el control de las variables del estudio.

Limitaciones externas: La disponibilidad del tiempo del investigador para la recolección de datos y para la búsqueda de información. La disponibilidad presupuestaria del investigador

y la obtención de los recursos económicos. La disposición de los sujetos muestrales para participar en la propuesta experimental, así como la credibilidad de los mismos al momento de responder a los instrumentos de investigación o de permitir ser observados durante el proceso de recolección de datos.

Resultados de las tablas más representativas.

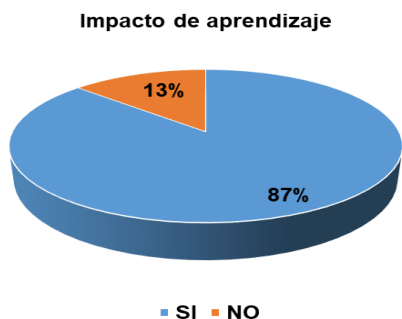
¿Consideras que tomar un curso/taller sobre la metodología del baile fitness (zumba) te facilitaría la ejecución y creación de activación física?



Interpretación: el 87% de los encuestados consideran que tomar un curso taller sobre la metodología del baile fitness sí les facilitaría la creación y ejecución de la activación física, el 13% respondieron que no.

Tabla 1. Fuente: elaboración propia

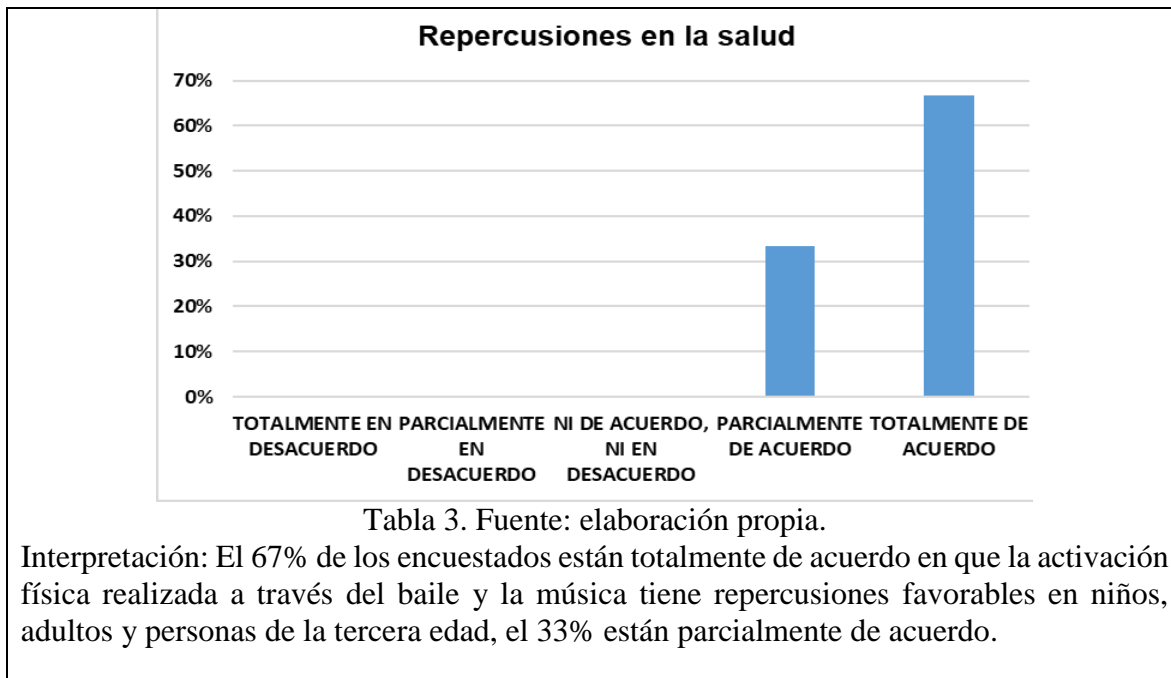
18. ¿Consideras que la utilización del baile y la música en tu práctica docente tendría un impacto de aprendizaje en la comunidad escolar (profesores frente agrupo, promotores, alumnos y padres de familia)?



Interpretación: el 87% de los profesores encuestados considera que utilizar el baile y la música dentro de su práctica docente sí tendría un impacto de aprendizaje en la comunidad escolar, el 13% respondió que no creen en tal afirmación.

Tabla 2. Fuente: elaboración propia.

¿Consideras que la activación física realizada a través del baile y la música tiene repercusiones favorables en la salud de niños, adultos y personas de la tercera edad?



Resumen de resultados de los 2 instrumentos de recolección de datos:

El 87% de los promotores encuestados consideran que la utilización del baile y la música en su práctica docente sí tendrá impacto en el aprendizaje de la comunidad escolar (profesores frente agrupo, promotores, alumnos y padres de familia. A su vez el 87 % respondieron que sí les gustaría aprender a crear coreografías sencillas y estructuradas e implementar este aprendizaje en su práctica docente. El 87% sí consideran importante tomar un curso/taller sobre la metodología del baile fitness (zumba) y que esto les facilitaría la ejecución y creación de la activación física, están convencidos que el baile y la música se puede utilizar como recurso didáctico para lograr en el alumno conciencia corporal, así como salud física y emocional.

Conclusiones

La investigación determinó que un curso taller sobre la metodología del baile fitness contribuye a que los promotores de educación física de la coordinación de área de educación física f011 del municipio de Ecatepec obtengan los conocimientos necesarios para la creación y ejecución de la activación física, dicho de otra manera, este, será uno de tantos factores determinantes que colabore en la innovación del proceso de enseñanza aprendizaje, logrando aprendizajes significativos.

Los promotores de educación física están convencidos de la importancia de la práctica de la activación física dentro y fuera de la escuela, estiman que esto sería uno un gran apoyo para abatir el sedentarismo, conservar la buena salud, evitar o mejorar respecto al tema de enfermedades no transmisibles y a su vez colaborar con programas como el de “suma minutos” el cual tiene como objetivo reducir el sedentarismo, obesidad y sobrepeso en los alumnos de educación básica.

Referencias

Abad Carlés, Ana (2004). Historia del ballet y de la danza moderna. Alianza Editorial, Madrid. ISBN 84-206-5666-6.

Bos. H. s/f <http://frasesbuenas.net/>

PROGRAMA Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018. DOF: 30/04/2014.
http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014

Chenet Zuta, M. E. (2018). Guía de Elaboración del protocolo e Informe final de tesis. Metodología de la investigación en maestría y doctorado.

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud. Colaboración Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2010) *Guía de Activación Física Educación Preescolar*. Primera edición: 2010 D.R. © Secretaría de Educación Pública Argentina 28, Colonia Centro Histórico, C.P. 06020, México, D.F. ISBN: 978-607-8017-01-0 Impreso en México.

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud. Colaboración Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de

Cultura Física y Deporte (2010) *Guía de Activación Física Educación Primaria*. Primera edición: 2010 D.R. © Secretaría de Educación Pública Argentina 28, Colonia Centro Histórico, C.P. 06020, México, D.F. ISBN: 978-607-8017-01-0 Impreso en México.

Dirección General de Desarrollo de la Gestión e Innovación Educativa de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública a través del Programa Escuela y Salud. Colaboración Autoridades Educativas Estatales, Dirección General de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2010) *Guía de Activación Física Educación Secundaria*. Primera edición: 2010 D.R. © Secretaría de Educación Pública Argentina 28, Colonia Centro Histórico, C.P. 06020, México, D.F. ISBN: 978-607-8017-01-0 Impreso en México.

Salinas. (2017). Manual *dance training*. Registro (INDAUTOR) MEXICO 2016. Osirisgod1988@gmail.com.

Secretaria de Educación Pública (2019). Boletín np.91 Práctica del deporte y activación física, piedra angular de la Nueva Escuela Mexicana. Gob.mx (www.gob.mx).

Bibliografía

Auca Projectes Educatius (2018). [¿Qué aporta el baile en los niños y niñas? - Auca ¿Qué aporta el baile en los niños y niñas? - Auca](#)

Conocimientosweb.net. la divisa del nuevo milenio (2012). ZUMBA. Conocimientosweb.net. la divisa del nuevo milenio.

El Efecto de la música en el cerebro. Capacitación Nueva Escuela Mexicana (2019, 06 de agosto). YouTube. <https://youtu.be/cknoVPCgZDM>

El Universal Unión Guanajuato (2019). <http://www.unionguanajuato.mx/>

Gottau, G. (2017). La evolución del fitness. página web “vitónica”.

Hernández Sampieri, R; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación.

- Hernández, D. Recorder, A. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte Bases Conceptuales. Premisas Ordenadoras. Síntesis. Literatura.* Impresos Chávez de la Cruz.
- Loureiro, V. Simões, V. Castillo Viera, E. (2017). El Step: Fundamentos técnicos y metodológicos. ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO, NOVOS TIEMPOS DO FITNESS: da teoria á prática. INSTITUTO POLITECNICO DE BEJA. 100 ejemplares.
- Montoya Arroyo, Johnny Alberto, & Araya Vargas, Gerardo, & Salazar Rojas, Walter (2007). EFECTO AGUDO DEL YOGA Y DE LA DANZA AERÓBICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO Y EL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO EN HOMBRES Y MUJERES. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 5(1),41-46. [fecha de Consulta 18 de Enero de 2022]. ISSN: 1409-0724. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442042956005>
- Nazareno Mairongo. M. H. (2021). La bomba como metodología para la activación física en tiempos de confinamiento del covid-19 en el valle del chota. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE INSTITUTO DE POSTGRADO MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA.
- Ornelas, M. (2019). *Activación física para adultos mayores en residencia en residencias de estancia permanente.* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- Pérez Vinagera, L. Madrigal Jiménez, E. Gómez Rodríguez, A. A. Plasencia Martín, M. Valdés Pérez, D. (2009 – 2010). La Bailoterapia, una opción para el control de la Hipertensión. Monografias.com.
- Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017). *Aprendizajes Clave para la educación integral. Educación física, Educación básica.* Comisión nacional de texto gratuitos, en los talleres de litografía Magno Graf, S.A de C.V.
- Subsecretaría de Educación básica, SEP, (2019), Hacia una Nueva Escuela Mexicana, Taller de capacitación, Educación Básica, ciclo escolar 2019-20120.
- Vilchez, N. V., Sandoval, A. F., Chacana, H. G., Fuentes, C. C., Yañez, S. M., Gálvez, C. P., & Aro, C. P. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 6.

Zumba Fitness, LLD. (2019). Manual del instructor B1. Hallandale, Florida.

Notas biográficas

Maestra en Educación Física Rosa Marisol Salinas Cabrera

Orusqueen40.36@gmail.com

APENDICE

Cuestionario y Escala Likert utilizados en la investigación.
Presentación del informe de la investigación en video.

ESCALA LIKERT VARIABLE ACTIVACIÓN FÍSICA

CUESTIONARIO VARIABLE METODOLOGÍA DEL BAILE FITNESS

**ACTIVACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA METODOLOGÍA DEL BAILE
FITNESS - YOUTUBE**