



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**PROGRAMA DE BAILOTERAPIA PARA  
FOMENTAR ESPACIOS RECREATIVOS EN  
PERSONAS SEDENTARIAS DEL CANTÓN  
ROCAFUERTE**

**AUTOR (A)**

**LCDA. YURY ORQUÍDEA ALEGRÍA VALLEJO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**  
Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR (A)**

**PhD. AGUILAR MOROCHO ELVA KATHERINE**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2024**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Firmado electrónicamente por:  
**DANIELA TEALÍA  
MANRIQUE MUNOZ**

---

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.  
COORDINADORA DEL  
PROGRAMA**



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

**Elva Aguilar Morocho PhD  
TUTORA**



Firmado electrónicamente por:  
**MARITZA GISELLA  
PAULA CHICA**

---

**Gisella Paula Chica PhD.  
ESPECIALISTA 1**



Firmado electrónicamente por:  
**CARLOS MARCELO  
ÁVILA MEDIAVILLA**

---

**Marcelo Ávila Mediavilla Mgtr.  
ESPECIALISTA 2**



Firmado electrónicamente por:  
**MARÍA MARGARITA  
RIVERA GONZÁLEZ**

---

**Abg. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIA GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Yury Orquídea Alegría Vallejo, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ELVA KATHERINE  
AGUILAR MOROCHO**

---

Elva Aguilar Morocho PhD.  
C.I. 0703737981  
**TUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, Yury Orquídea Alegría Vallejo**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, Programa de bailoterapia para fomentar espacios recreativos en personas sedentarias del cantón Rocafuerte previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 5 días del mes de abril de año 2024



Firmado electrónicamente por:  
**YURY ORQUIDEA  
ALEGRÍA VALLEJO**

---

Lcda. Yury Alegría Vallejo  
C.I. 0920423670  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, Yury Orquídea Alegría Vallejo**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de Programa de Bailoterapia para fomentar espacios recreativos en personas sedentarias del cantón Rocafuerte con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 5 días del mes de abril del año 2024



Firmado electrónicamente por:  
**YURY ORQUIDEA  
ALEGRÍA VALLEJO**

---

Lcda. Yury Orquídea Alegría Vallejo  
C.I. 0920423670  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**PROGRAMA DE BAILOTERAPIA PARA FOMENTAR ESPACIOS  
RECREATIVOS EN PERSONAS SEDENTARIAS DEL CANTÓN  
ROCAFUERTE**

**AUTORA**

**Lcda. Yury Orquídea Alegría Vallejo**

**TUTOR**

**PhD. Elva Katherine Aguilar Morocho**

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo nace de la necesidad de fomentar espacios recreativos en el cantón Rocafuerte, sabiendo que la inactividad física es uno de los principales problemas de salud pública en esta última década y con proyecciones que aún van en aumento, hoy en día se buscan diferentes estrategias de desarrollo humano sostenible en nuestro país, ya que el nivel de sedentarismo en las personas puede causar varios problemas en su salud, por esta razón el objetivo de esta investigación es fomentar espacios recreativos a través de la Bailoterapia para disminuir el sedentarismo en la población en el cantón Rocafuerte – Ecuador,

**Palabras claves:** adultos; bailoterapia; sedentarismo; programa



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**DANCE THERAPY PROGRAM TO PROMOTE RECREATIONAL SPACES IN  
SEDENTARY PEOPLE OF THE ROCAFUERTE CANTON.**

**AUTORA**

**Lcda. Yury Orquídea Alegría Vallejo**

**TUTORA**

**PhD. Elva Katherine Aguilar Morocho**

**ABSTRACT**

The present investigative work arises from the need to promote recreational spaces in the Rocafuerte canton, knowing that physical inactivity is one of the main public health problems in this last decade and with projections that are still increasing, today different types of sustainable human development strategies in our country, since the level of sedentary lifestyle in people can cause several problems in their health, for this reason the objective of this research is to promote recreational spaces through Dance Therapy to reduce sedentary lifestyle in the population in the Rocafuerte canton – Ecuador. Being a descriptive and correlational research, with a quantitative and qualitative nature with an observational intervention criterion. A survey was applied to 75 inhabitants of the communes of the rural area of the Rocafuerte canton. There were no significant associated changes in body mass index in young people ( $p=0.99$ ) or in weight in adults ( $p=0.52$ ). Data on cardiovascular effort showed that half (50.6%) of the young people reached the target heart rate during the dance therapy sessions. The dance therapy program developed demonstrated high levels of community participation and enjoyment. Because dance therapy sessions are low-cost, very fun, and appropriate for youth and adults, they may provide a promising approach to increasing physical activity in residents of underserved communities. Effective programs to increase the access of residents of the rural area of the Rocafuerte canton to physical activity are of vital importance, given the current low levels of exercise and the serious effects of physical inactivity on health.

**Keywords:** Adults; dance therapy; sedentary lifestyle; program



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA**

**PROGRAMA DE BAILOTERAPIA PARA FOMENTAR ESPACIOS  
RECREATIVOS EN PERSONAS SEDENTARIAS DEL CANTÓN  
ROCAFUERTE**

**CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Redalyc <a href="https://www.atenajournals.com">https://www.atenajournals.com</a>
----------------------	--





**ATENA JOURNALS**

<https://www.atenajournals.com>

## **CERTIFICATE OF ACCEPTANCE**

Dear authors: **Yury Orquídea Alegría Valle, Elva Katherine Aguilar Morocho**

We certify that your manuscript with title **“PROGRAMA DE BAILOTERAPIA PARA FOMENTAR ESPACIOS RECREATIVOS EN PERSONAS SEDENTARIAS DEL CANTÓN ROCAFUERTE”** has been accepted to be published in the **Vol. 7 (2025)** of **Atena Journal of Public Health** (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIHPLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. López' with a stylized flourish at the end.

**Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health**  
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez