



# Bailoterapia como actividad física recreativa para mejorar la salud del personal administrativo y docente de la UTN

Virna Acosta  
Alicia Cevallos

Universidad Técnica del Norte  
vacosta@utn.edu.ec

## RESUMEN

La bailoterapia como actividad física recreativa del personal administrativo de la UTN es el objetivo de esta investigación que busca diagnosticar esta práctica por parte del personal administrativo y docente, así como también la incidencia en su ambiente laboral y calidad de vida. El estudio bibliográfico muestra la ventaja que se obtiene con esta práctica, que busca favorecer el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, metabólico, osteomioarticular y lograr en lo posible la disminución de peso, gracias a la intensidad de los ejercicios. La bailoterapia y los bailes que en ella se realizan brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, lo que hace a los músculos tomar fuerza aumentando el tono muscular y aumentando la resistencia aerobia, activando en la persona su rendimiento y eficiencia laboral. La metodología aplicada en este estudio y diagnóstico tuvo un enfoque multimodal, la técnica investigativa se realizó con la encuesta y la observación científica durante el diagnóstico, dando resultados diversos en indicadores que confluyen en la falta de práctica de la actividad física en el espacio laboral. Concluyendo la investigación con los resultados obtenidos de este diagnóstico, el personal administrativo y docente no cuenta con el espacio en tiempo para realizar Bailoterapia como actividad alterna y de opción.

**Palabras clave:** BAILOTERAPIA, SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN,

## ABSTRACT

### **Dance Fitness a Recreational Physical Activity to Improve the Health of The Staff at UTN**

Dance fitness as a recreational physical activity of the staff at UTN is the objective of this research that seeks to diagnose this practice applied by the administrative and teaching staff, as well as the incidence in their work environment and quality of life. The literature review shows the advantage obtained with this practice, which seeks to promote the proper functioning of the cardiovascular, metabolic, osteomyoarticular system and achieve the loss of weight, thanks to the intensity of the exercises. The dance fitness and the dances performed in it provide a series of dynamic and coordinated movements, starting from the head to the feet, which makes the muscles to strength by increasing muscle tone and increasing aerobic resistance, activating the person's performance and work efficiency. The methodology applied in this study and diagnosis had a multimodal approach, the research technique was carried out with the survey and scientific observation during the diagnosis, giving different results in indicators that show the lack of physical activity practice in the work space. Concluding the investigation with the results obtained from this diagnosis, the administrative and teaching staff do not have time to practice dance fitness as an alternative and optional activity.

**Keywords:** DANCE FITNESS, HEALTH, PHYSICAL ACTIVITY, RECREATION

## Introducción

Lo relevante de una nueva concepción de salud es la capacidad que cada persona debe tener para discernir su importancia en el ámbito laboral si su espacio, su entorno le lleva al diagnóstico y la evolución del proceso de enfermar dice (Cancela, 2016:2) *“El estrés además de intervenir en el aumento de los niveles de colesterol en sangre, interviene en otros procesos, aumentando: Ritmo cardíaco, tensión arterial, glucosa en sangre, coagulación, ansiedad”*, por: sobrepeso, sedentarismo, alto nivel de stress, niveles altos de triglicéridos, presencia de presión arterial alta, entre otras, pues la no práctica de actividad física sumadas a las malas posturas en su área de trabajo, además los horarios laborales que no contemplan la pausa activa son un problema en el desempeño y rendimiento de los empleados en el área administrativa, por otro de Miguel Calvo, J., & Schweiger Gallo, I., & de las Mozas Majano, O., & Hernández López, J. (2011) en su publicación refiere que numerosos trabajos muestran la relación positiva entre la práctica de ejercicio físico e indicadores de rendimiento laboral, en resumen su importancia radica desde una práctica consciente de la bailoterapia como una actividad física establecida en este caso dentro de la hora activa en la institución sería

la prevención de problemas asintomáticos y sintomáticos que obstaculizan el óptimo rendimiento de los empleados administrativos de la UTN.

Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio y espacios al aire libre. Su propósito es que, a través de la combinación de música, movimiento, y baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada, la música actúe como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad, la

Bailoterapia *“Es una Técnica de psicoterapia corporal que permite comprender y trabajar síntomas que no se puede expresar con palabras”* (Garrote, 2015:) La bailoterapia es un dialogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los proble-



mas, y mejorar su figura. “La bailoterapia consiste en hacer ejercicios llevados al baile, lo que te permite relajarte, disfrutar de la música, compartir, aprender, hacer bastante ejercicio cardiovascular o, en los más mayores, trabajar la mente contra el mal de Alzheimer”. (Hernández, 2011:96), así, mencionaremos su practica desde la siguiente referencia donde las clases de bailoterapia deben contener los requerimientos básicos como:

### Estructura una sesión de Bailoterapia

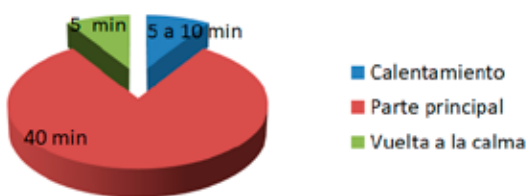


Ilustración 1. Fuente: Autoras

- Clases de 50 minutos promedio, 3 a 4 veces por semana.
- Se realizará calentamiento de entre 5-10 minutos antes de comenzar la clase
- Al terminar la clase de 5-10 minutos de estiramiento. (Barnes & Abstengo, 2016)

### Prueba de frecuencia cardiaca de una sesión de Bailoterapia

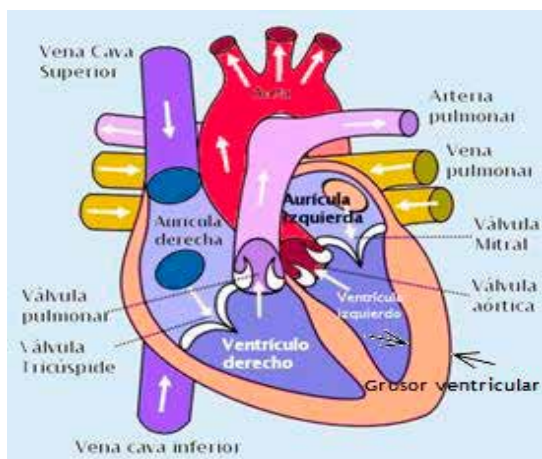


Ilustración 2. (Muñoz, 2008)

Frecuencia cardiaca	ANTES		DESPUES		SIGNIF
	Media	n	Media	n	
REPOSO	84	11,68	79,6	11,26	P=0,0001
ESFUERZO	114,6	16,20	102,6	16,92	P=0,0001
RECUPERACION	94,6	16,07	84,2	15,76	P=0,0001

Ilustración 3. (Valle, 2015)

Un punto a favor de la bailoterapia es considerar que: no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio según el lema de (Moreno, 2009:1) “No importa ni tu nacionalidad, ni tu edad, ni tu condición física, siempre se logra el cometido: “Aprender a bailar mientras ganas salud”. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, por lo que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y “avanzados” paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la bailoterapia es el miedo al ridículo, como sostiene Dana Navarro que sobre todo los hombres la consideran una actividad exclusiva de las mujeres, sin embargo, basta un par de clases para disipar este prejuicio (Navarro, 2009); la Bailoterapia desarrolla una concepción más amplia de lo observado en la gimnasia musical aerobia, pues como en este caso la bailoterapia y los distintos ejercicios hacen trabajar todo el cuerpo, de forma más intensa y por mayor tiempo, con acciones que a veces se asemejan a un baile con el compás del ritmo constante de la música y la animación.

La bailoterapia produce una motivación inmediata en todas las personas y más aún si disfrutan del baile, “A través de él, la gente puede enfrentar cuestiones como el control, la confianza en el otro y la comunicación.” (Lopez,B.S.: 2010:1) debido a que adicionalmente al cubrir la necesidad de ejercitarse, lo hacen de manera divertida y variada, aprendiendo además a desenvolverse con estilo en los diferentes ritmos que encuentran normalmente en una fiesta.

La bailoterapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, favoreciendo las acti-

vidades cardiacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo. Es pertinente aclarar que “en el camino desde la educación en la danza hasta la terapia a través de la danza” se hace visible la danza terapéutica (Marín Mejía, 2011:156). La práctica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres.

Adicionalmente se convierte en una actividad retardadora en “espacios diseñados para la recreación colectiva dada a través de la expresión corporal, son lugares donde los asistentes aprenden y reproducen determinados patrones de movimiento” (Sevilla, 2000:89), especialmente para las personas que no dominan el baile, debido a que cada clase es un aprendizaje, mientras se ejercita.

Lograr seguir los pasos del instructor, exige concentración y un esfuerzo físico que combina destreza con agilidad de movimientos.

Cumplir con las instrucciones y lograr los pasos al ritmo de la música, produce una sensación de logro muy placentera. Durante una sesión de bailoterapia se alcanza una meta con cada canción, la sensación de logro multiplica en un mismo día, eleva inevitablemente la autoestima y se queda con la persona. Tener una alta autoestima y alimentarla continuamente, es el mejor motor para ser individuos con una vida sin límites, plena, llena de realizaciones, sin miedo a los obstáculos. Son personas que ven en cada dificultad una oportunidad y un aprendizaje y que se mantienen en constante crecimiento.

•Productividad “Un trabajo publicado en 1995 hecho por un Instituto de Investigación de la Universidad de Miami, También llegó a la conclusión que implementar

programas de ejercicio físico dentro del ámbito laboral es beneficioso tanto para los empleados como para la empresa” (López, Ramírez, & Nicuesa, 2010:2).

Considerándolos como seres auténticos, capaces de llenar con su presencia cualquier lugar, seres íntegros y definitivamente hermosos, sumando estas cualidades la persona en este caso los empleados constituyen la fortaleza humana en la institución que transmiten la energía y la voluntad de convertir cada día en uno de calidad, eficiencia, según (Pareja) Por ello creo conveniente resaltar los resultados de este estudio en el que se evidencia que realizar ejercicio físico en el lugar de trabajo mejora la productividad.

Por último y muy importante, la práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo en movimientos sincronizados. Esto obliga al participante a fortalecer sus niveles de concentración favoreciendo la memoria, cuya respuesta normalmente empieza a debilitarse después de cierta edad, siendo este tipo de ejercicios una de las formas de extender el periodo de deterioro inevitable producido por el paso de los años.

Como lo indica la comunidad de Prevención de Riesgos en su página personal De esto es (Amador, 2016:1): “La salud y trabajo son dos aspectos estrechamente relacionados: Un buen estado de salud permite el adecuado desarrollo de la actividad laboral y constituye la base para conseguir el bienestar en el trabajo; el cambio en el ámbito laboral, permite desarrollar las capacidades físicas e intelectuales, aunque también constituye una fuente de riesgo para la salud.”

La Bailoterapia para el cuidado de la salud en este caso de estudio “Empleados de la UTN” debe propender a la mejora de su rendimiento físico, psicológico, emocional si otro beneficio que tiene esta actividad rítmica es permitir a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema in-

mune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, con su práctica continua lograríamos una mejor aptitud física.

### Beneficios

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios como refiere: (Perea, y otros, 2014:12)

*“Promover la actividad física mediante un programa FITT (frecuencia, intensidad, tiempo, tipo) es motivar a las personas a moverse y activarse. No tiene la intención de generar un perfil de vida atlético sino la de cumplir con la sugerencia de la American Heart Association respecto a la cantidad de actividad física realmente cardioprotectora”*

Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Como lo cita en su ensayo (Aguilera & Vargas , 2015)



Ilustración 4. Fuente: (Rojas, 2015)

Según Belkys Lázara Balmaseda en su trabajo orientado a elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad dice que se estima que en una sesión de Bailoterapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo (Balmaseda Albelay, 2008) y al mismo tiempo pueden obtener-

se, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda. Refiriendo a la misma autora: otro de los beneficios es el cardiovascular porque bailar estimula la circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.

- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.

- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial

- En el corazón; incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.

- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

Así parafraseando a Balmaseda, si existe un trabajo muscular abdominal y lumbar el beneficio es mayor si a esto lo combinamos el baile como el medio para generar un buen estado anímico pues la dinamia y el sentirse joven es el resultante de los movimientos que rítmicamente se los realiza.

Siguiendo la lectura a (Balmaseda Albelay, 2008) dice que esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y

la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida. *“La mortalidad por enfermedad coronaria cardíaca está relacionada con parámetros de estilos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física.”* (Márquez, Rodríguez, & Olea, 2006:5), parafraseando al mismo autor donde cita a (US Department of Health and Human Services, 1996) refiere diversos estudios experimentales donde la actividad física ocupa la prioridad en la inversión en salud pública en Occidente con evidencias de claros beneficios sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardíaca.

Según Balmaseda Albelay (2008) los cambios físicos producidos por La bailoterapia que también se presentan son la coordinación de movimientos, mejorando el equilibrio, y se ejercita la agilidad, parafraseando al mismo autor nos dice que se fortalece los grupos musculares alcanzando mayor flexibilidad, fuerza y resistencia, en los niños se corrige malas posturas, con la música se les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal, no están presentes únicamente estos cambios sino también tienen efectos Psíquicos como la seguridad que adquieren los participantes por los objetivos que antes eran inalcanzables, mejoran su estado de humor, reducen su tensión nerviosa, acaba su estrés, ansiedad y depresión siendo un buen método para superar estados de soledad y timidez, así expresa sus emociones con la confianza en sí mismo.

*“Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta actividad física de la bailoterapia se encuentran: Mejora el rendimiento cardiopulmonar, Disminuye la presión arterial, Disminución de la grasa corporal, Disminuye el colesterol disminuyendo el LDL - co-*

*lesterol o “colesterol malo” y aumentando el HDL-colesterol “colesterol bueno”, Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias, Mejora el control de la diabetes, Aumenta la sensación de bienestar, Disminuye la frecuencia de depresión,, Evita o mejora el insomnio, Reduce el consumo de medicamentos”.* (Balmaseda Albelay, 2008:2)

La Universidad Técnica del Norte (Ecuador) cuenta con un programa en la televisión universitaria llamada “Revista en casa” con secciones de Salud, Ciencia, Cultura y Deporte de este último se desprende la actividad Bailoterapia que se transmite una vez por semana en horario matutino, siendo esta la única alternativa que mantiene la comunidad universitaria para realizar ejercicio, coincidiendo con el horario de inicio de sus actividades laborales.

## Metodología

Esta investigación inicia en el año 2015 con la revisión de las fichas médicas anuales que reposan en el departamento de bienestar universitario a empleados y docentes de la Universidad Técnica del Norte detectándose la presencia de sobrepeso, enfermedades cardiovasculares por lo que el estudio fue mixto de un estudio cuantitativo orientado a la comprobación con datos sólidos y repetibles aplicando una encuesta a la muestra del 6,28% de un universo de 340 docentes y 21 empleados y cualitativo por ser un estudio fundamentado en un contexto real de los participantes a través de la observación científica.



Ilustración 5. Fuente: Autoras 2015





Ilustración 6. Fuente: Autoras 2015

### Objetivo de la Investigación

Diagnosticar la práctica de la Bailoterapia del personal administrativo y docente de la Universidad Técnica del Norte y su incidencia en su ambiente laboral y calidad de vida.

### Población

La población en estudio se determinó de un universo de 340 docentes y 21 empleados, en su mayoría a nombramiento, comprendidos entre 21 a 55 años, con tiempo de servicio entre 10 y 20 años en la institución, se contó con una muestra del 6,18% aplicando la siguiente fórmula.

Donde:

$n$  = el tamaño de la muestra.

$N$  = tamaño de la población.

Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor constante de 0,5.

$Z$  = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual) o en relación al 99% de confianza equivale 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

$e$  = Límite aceptable de error muestral  
Distribución de la población en el periodo 2015

Tabla 1

FACULTAD	POBLACIÓN
FACAE	4
FECYT	5
FICA	5
FICAYA	4
CIENCIAS DE LA SALUD	3
TOTAL	21

Fuente: Autoras 2015

### Elaboración de la encuesta

La herramienta de investigación aplicada fue la encuesta con las siguientes variables: Enfermedades Psicosomáticas y Actividad física, realizada al Personal docente y administrativo de las 5 facultades.

### Aplicación de la encuesta

Para la recolección de la información se procedió con las encuestas en documento escrito



## Análisis y Discusión de Resultados Obtenidos

Enfermedades Psicosomáticas que padecen los empleados de la UTN.

Tabla 2

Estrés	42.1%
Colesterol y triglicéridos	30%
Sobrepeso	27%
Insomnio	17.6%
Hipertensión arterial	10%
Diabetes	2.4%

Autoras 2015

El estrés laboral como el índice más alto dentro de los resultados obtenidos en esta investigación acarrea otros problemas de salud que se manifiestan sintomáticos y en ocasiones permanecen imperceptibles de manera que sustentado en “La teoría de la autodeterminación es válida para comprender la relación entre la motivación hacia el ejercicio y bienestar psicológico (Maltby, 2001) se visibiliza dentro de la política de la institución con el cumplimiento del bienestar en la salud de los empleados, así tenemos también que existen índices bajos en diabetes, y la hipertensión serían causa menos común.

¿Realiza Ud., actividad física durante la semana?

Tabla 3

Caminan	54%
Ecuavóley	53%
Natación	52%
Aeróbicos	51%
Máquinas	50%
Tenis de mesa	49%
Fútbol	48%
Ciclismo	47%
Danza	46%

Autoras 2015

Como resultado del análisis cualitativo en el rango inferior al 54% se puede observar que en otras actividades físicas que no involucran el baile encontramos la práctica de deporte a fines al tiempo y espacio que amerita su práctica, lo mantienen en un rango no planificado los resultados en desempeño de eficacia, y eficiencia se verían afectados según (Rojo Gonzalez, 2009) si el empleado programa esta actividad, es entonces cuando alcanzará la mejora en su capacidad intelectual y el autor hace mención al último congreso anual de la Sociedad Americana de Neurociencias, realizado en San Diego California, por el Dr. Kisou Kubota de la Universidad de Handa (Japón) donde presentó un trabajo en el que observó que al someter a un determinado grupo de personas a 30 minutos de carrera tres veces por semana, y luego de esto se los ponía a responder unos test de inteligencia estos presentaban una muy significativa mejoría.

¿Estarían de acuerdo que en la UTN se implemente un proyecto de actividad física recreativa?

Tabla 5

SI	98%
NO	2%

Autoras 2015

En su mayoría se muestran dispuestos al cambio de una vida sedentaria en el ámbito laboral pues contamos con un 98% que si valoran su compromiso de mejorar su calidad de vida a través del ejercicio físico en este caso se suma la combinación del baile y el ejercicio.


Si se contrastan estos resultados con lo señalados por la OMS, que relaciona, las 10 causas más frecuentes de muertes en el mundo y el 60% de las muertes prematuras por enfermedades relacionadas con insuficiente actividad física, mencionaríamos que en los empleados y docentes universitarios las enfermedades podrían ser detectadas a tiempo sin correr el riesgo de

caer en este rango. Otro aspecto a considerar es que el porcentaje mayoritario del 98% de los encuestados quieren esta actividad recreativa, siendo necesario incluir un plan de atención y educación nutricional, elaborado por docentes de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTN.

## Conclusiones

Se concluye finalmente que al aplicar las encuestas la población en estudio tanto el personal administrativo como docente, reconoce la falta de práctica de la Bailoterapia, donde el estrés se mantiene en alto porcentaje, sin embargo las coincidencias se presentan en la práctica del deporte, este instrumento de investigación se aplicó en el espacio de tiempo de práctica inicial que busca una participación encaminada a la práctica de la bailoterapia en la universidad, los resultados muestran la importancia e interés que tienen los funcionarios universitarios en realizar actividades deportivas y recreativas en forma planificada y con asesoramiento técnico para mejorar sus condiciones físicas, superar el estrés y otros posibles problemas de salud. La necesidad de una práctica de ejercicio físico permanente como medio de mantenimiento de la salud y prevención de enfer-

medades, es deseado por todos/as, porque de esta forma se disminuye las enfermedades psicosomáticas provocadas por el sedentarismo y el estrés como se indica en la revisión bibliográfica, y a la vez mejorar el rendimiento laboral, beneficiándose la institución, mejorándose los indicadores biomédicos revisados en cada ficha personal, como masa corporal, frecuencia cardíaca y condición física.

La importancia que tiene para la salud, la práctica del ejercicio se recomienda la continua socialización del programa de actividad física "A *MOVERSE UTN*" así como también su seguimiento y valoración, si la práctica de la Bailoterapia se mejoró los indicadores biomédicos se recomienda antes de iniciar o continuar cualquier programa de ejercicios físicos se debe solicitar un chequeo médico con las pertinentes indicaciones y sugerencias, tomar abundante agua, si llegara a sentirse mal detener el ejercicio debe interrumpirse el ejercicio y ponerse en contacto con su médico en caso de experimentar alguno de los siguientes síntomas: dolor general, dolor de espalda, dolor pubiano, hemorragia, falta de aliento, palpitaciones, desfallecimiento o sensación de debilidad, dificultad para caminar o pulso anormalmente rápido, es necesario vestir ropa adecuada para realizar el ejercicio físico. 

## Referencias Bibliográficas

- Aguilera, L., & Vargas, S. (2015). *ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA: UN FACTOR QUE INFLUYE POSITIVAMENTE EN EL BIENESTAR Y SALUD DE*. Bogotá.
- Amador, C. (agosto de 2016). *Salud Mental*. Obtenido de Salud Mental: <https://goo.gl/FQqAog>
- Balmaseda Albelay, B. L. (s.f.). *La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad*. Obtenido de La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad: <https://goo.gl/Fy5VUf>
- Cancela, M. d. (s.f.). *A bajar Colesterol*. Obtenido de Relación entre el nivel de estrés y colesterol alto: <https://goo.gl/zTQ7mF>
- Diaz L, C. I. (2010). *Google*. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-656820100025>
- Elisa, L., Ramirez, F., & Nicuesa, M. (s.f.). *Punto Fape.com*. Obtenido de El ejercicio Físico favorece el rendimiento laboral: <https://goo.gl/EKGhJ1>
- Garrote, A. (2015). *La Educacion grupal para la salud*.
- Hernandez, L. (2011). *Alzheimer*. Venezuela.
- Lopez, B. (2010). *En cuerpo y alma*. Mexico: Entrepreneur.
- Marin Mejia, F. (2011). *Efectos de la danza terapeutica en el econtrol del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años*. *American Psychological Assoc.*, 156.
- Márquez, S., Rodríguez, J., & De Abajo, S. (2006). *Actividad Física y Salud*. Obtenido de Sedentarismo y salud: <https://goo.gl/gAxX2H>
- Miranda, M. C. (9 de mayo de 2016). *Salud y Bienestar*. Obtenido de Conoce qué es la bailoterapia y cuáles son sus beneficios: <https://goo.gl/FfVCxt>
- Moreno, P. (2009). *La Bailoterapia*. Venezuela.
- Muñoz, M. (s.f.). *Nutrición, Salud y Deporte*. Obtenido de Corazón de atleta: bradicardia peligrosa: <https://goo.gl/FnmpyJ>
- Navarro, D. (23 de julio de 2009). *Cuida tu cuerpo con la bailoterapia*. Obtenido de BENEFICIOS DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR: <https://goo.gl/LUP1Lj>
- Oneysi Barnes, W. A. (s.f.). *Monografias.com*. Obtenido de Clases de bailoterapia utilizando elementos básicos del aerobio para mejorar la calidad: <https://goo.gl/7jDkfT>
- Pareja, M. L. (s.f.). *Vitónica*. Obtenido de Ejercicio físico en el trabajo: Mejor para el trabajador y para la empresa: <https://goo.gl/q9ZYMg>
- Perea, A., Lopez, G. E., Padron Martinez, M., Lara Campos, A., Santamaria Arza, C., Ynga Duran, M. A., . . . Ballesteros del Olmo, J. C. (2014). *Evaluación, diagnóstico, tratamiento y oportunidades de prevención de la obesidad*. *SciELO*, 12.
- Ramos, R. (2016). *BAILOTERAPIA, FACTOR INFLUYENTE PARA LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LAURO DAMERVAL N° 1 DE LA CIUDAD DE LOJA*. *Universidad Nacional de Loja*, Loja.
- Rojas, A. (06 de 2015). *Ciencias del Deporte*. Obtenido de Ciencias del Deporte: <https://goo.gl/ajE9mY>
- Rojo Gonzalez, J. J. (2009). *Un análisis de la actividad física para la salud*. Madrid: Es:D-Fundacion General de la Universidad Autonoma de Madrid.
- Sevilla, A. (2000). *El baile y la cultura global*. *Nueva Antropología:Revista de Ciencias Sociales*, 89.
- Valle, M. (s.f.). *Monografias*. Obtenido de Ejercicios físicos recreativos para mejorar las capacidades físicas en el adulto mayor: <https://goo.gl/FfWrT5>
- Vargas Aguilera, L. S. (febrero de 2015). *DocPlayer*. Obtenido de Actividad física diaria: Un factor que influye positivamente en el bienestar y salud de los trabajadores y la productividad empresarial: <https://goo.gl/VqBLNZ>