

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

FACULTAD DE BELLAS ARTES

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN DANZA

**“MÉTODO UDAQ PARA ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A
ESTUDIANTES DE BALLET CLÁSICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE
LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ Y DEL CENTRO SUPERIOR DE BELLAS ARTES Y
FOLKLORE DE LA CHORRERA, DEL AÑO 2018 AL 2020”**

PROFESOR ASESOR: DOCTOR RODOLFO MÉNDEZ

POR:

UZIEL DAVID ALOY QUINA

TESIS PRESENTADA PARA OPTAR AL TÍTULO DE MAESTRÍA EN DANZA

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2025

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi madre, Ruth Quina, por haberme enseñado el amor, el respeto, la disciplina, a ser una persona diligente y responsable. También me enseñó a estudiar, buscar y no estar conforme con lo mismo, a siempre hacer un reglón más en el conocimiento de mis metas y mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios, primeramente, por darme la oportunidad y privilegio de lograr esta meta con vida y salud.

Al Dr. Rodolfo Méndez, por asistirme a conseguir el título, gracias por su apoyo desinteresado, ser asesor de la tesis y mentor en este camino; el cual le servirá a todos los maestros, estudiantes y bailarines.

A los estudiantes, que fueron participantes del Método UDAQ y le dieron ese valor, de la Universidad de Panamá, de la Facultad de Bellas Artes de la Escuela de Danza y del Centro de Estudios Superiores de Bellas Artes y Folclore de La Chorrera (CESBAF), ahora llamado en el 2024, Instituto Superior Especializado de Artes y Folklore (ISEAF).

A todos los docentes, que de manera directa o indirecta también dieron su valor o contribución a este trabajo.

A mis amigos, profundamente: Ashley Del Busto, Iván Cornejo, Geraldi Ordoñez, por su apoyo permanente y paciencia incondicional.

¡Muchas gracias a todos!

INDICE GENERAL

	PÁGINA
Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Índice general	iii
Índice de ilustraciones	iv
Resumen vii	
Abstract	viii
 Introducción	 I
CAPITULO 1: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACION	2
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	4
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Aportes	5
CAPITULO 2: MARCO TEORICO Y REFERENCIAL	6
2.1 La Fisiología como ciencia y su relación con el <i>Ballet Clásico</i>	7

2.2	Conceptualización	7
2.2.1	Método Pilates	8
2.2.2	La Respiración	9
2.2.3	La Alimentación	10
2.2.4	El Sueño	
12 2.2.5	Mente Sana	
13		
CAPITULO 3:	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	14
3.1	Planteamiento del Problema	15
3.2	Tipo de Investigación	15
3.3	Delimitación	17
3.4	Población	17
3.5	Propósito de la Investigación	18
3.6	Descripción del Método	18
3.7	Propulsores	18
3.8	Metodología y Procedimiento con los estudiantes de la Universidad de Panamá, de la Facultad de Bellas Artes, de la Escuela de Danzas	20
3.9	Metodología y procedimiento con los estudiantes del ISEAF	22
3.10	Financiamiento	24
3.11	Experiencias y Beneficios del Método UDAQ	25
3.12	Entrevista	27
3.13	Comentarios de los Participantes	30

CAPÍTULO 4: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y EL MÉTODO UDAQ PARA ENTRENAMIENTO CORPORAL	33
4.1 Análisis y Resultados del Método UDAQ	34
4.2 Consejos para Planificar un Entrenamiento Físico para Bailarines	37
4.3 Razones para Entrenar	38
4.4 Ejemplo de Plan y Diseño de Construcción de Entrenamiento Personal	40
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES	43
BIBLIOGRAFÍA	44
ANEXOS	46

INDICE DE ILUSTRACIONES

	PÁGINA
<i>Ilustración 1.</i> Combinar: sentadillas medias (90°), peso muerto, búlgara y longes (12m de largo)	46
<i>Ilustración 2.</i> Isolado y sostenerlo en ***** de 30 segs. c/u Solo el musculo involucrado (trapecio) suspendido en la barra.	47
<i>Ilustración 3.</i> Pechada en barra de pie, con ángulo de 45°	48
<i>Ilustración 4.</i> Estático de hombre frontal de pie contra por tiempo con pesas	49
<i>Ilustración 5.</i> Plancha (acostado boca abajo) isométrico en la rodilla	5
<i>Ilustración 6.</i> Acostado en una banca subir pesas de una libra (pesas de muñeca)	50
<i>Ilustración 7.</i> Bíceps con liga	50
<i>Ilustración 8.</i> Femoral (acostado boca abajo con liga)	51
<i>Ilustración 9.</i> Sumo Squat -2 pos en dehors	52
<i>Ilustración 10.</i> Flexor de la cadera (Parado pierna cerrada) 45° con liga	52
<i>Ilustración 11.</i> Hip Thrust (lanzamiento de cadera con pesa de 1lb) usando una banca para subir y suspender la cadera.	53
<i>Ilustración 12.</i> Tren Superior (Espalda) Dorsales	53
<i>Ilustración 13.</i> Dominada con liga	54
<i>Ilustración 14.</i> Remo con liga	54
<i>Ilustración 15.</i> Pechada en barra con ángulo 45°	55
<i>Ilustración 16.</i> Isométrico de pechada en barra	55
<i>Ilustración 17.</i> Pies	56

<i>Ilustración 18.</i> Flexión y Extensión con liga	56
<i>Ilustración 19.</i> Supina y prona de tobillo con liga	57
<i>Ilustración 20.</i> Isométrico de releve	57
<i>Ilustración 21.</i> Abdominales con bola – acostado encima	58
<i>Ilustración 22.</i> Bicicleta anverso y reverso	58
<i>Ilustración 23.</i> Planchas isométricas	59
<i>Ilustración 24.</i> Toque de talones (oblicuos)	59
<i>Ilustración 25.</i> Información General	60
<i>Ilustración 26.</i> Hoja de Consentimiento	61
<i>Ilustración 27.</i> Medidas Antropométricas Básicas	62
<i>Ilustración 28:</i> Información Generales Estudiantes	63
<i>Ilustración 29:</i> hoja de consentimiento firmada por cada estudiante	64
<i>Ilustración 30.</i> Propulsores	

RESUMEN

La salud física y la integridad de los bailarines han conducido a investigar cómo aplicar el fortalecimiento muscular por área y prevenir lesiones de *Ballet Clásico*. Este estudio es un examen de entrenamiento físico con resultados favorables agotando cualquier dolencia o malestar muscular.

Reincorporar la fusión entre fuerza y flexibilidad con las variables físicas de la frecuencia (ritmo), la intensidad (respiración) y potencia muscular (ejercer fuerza en movimiento), las cuales son importantes en la vida de los bailarines, que deben desarrollar y mantener su flexibilidad durante su vida artística. La metodología utilizada fue cualitativa y se aplicó una muestra de 10 estudiantes durante un tiempo de 3 años con alumnos del énfasis de *Ballet Clásico* de la Escuela de Danza de la Universidad de Panamá de la Facultad de Bellas Artes y del Centro de Estudios Superiores de Bellas Artes y Folklore de la Chorrera, ahora ISEAF (Instituto Superior Especializado de Artes y Folklore Panamá. Oeste) 2024, para la recolección de datos físicos de los participantes, examen práctico y evaluación en el Centro Integrado de Fisiología del Ejercicio de la Escuela de Educación física de la Universidad de Panamá, de la Facultad de Humanidades (CIFE).

Los resultados que obtuvieron los aplicantes bailarines fueron: un aumento en su fuerza muscular, mejoraron la flexibilidad y adquirieron resistencia y tonificación muscular al momento de bailar y poder ejecutar la clase de *Ballet Clásico*.

El “Método UDAQ” es crucial para prevenir lesiones musculares, comprueba la importancia del acondicionamiento para un mejor desarrollo, destreza y técnica de baile en bailarines. Estos hallazgos refuerzan lo importante que es el auto entrenamiento, sano y sin repercusiones.

Palabras claves: *acondicionamiento físico, prevención de lesiones, resistencia muscular, Ballet, “Método UDAQ”*.

SUMMARY

The physical health and integrity of dancers has led to research on how to apply muscle strengthening by area and prevent injuries in Classical Ballet. This study is a physical training examination with favorable results, eliminating any muscular discomfort or pain.

Reintroducing the fusion of strength and flexibility, along with the physical variables of frequency (rhythm), intensity (breathing), and muscular power (exerting force in motion), is essential in the lives of dancers, who must develop and maintain their flexibility throughout their artistic careers. The methodology used was qualitative, and a sample of 10 students was applied over a period of 3 years with students from the Classical Ballet emphasis at the Dance School of the University of Panama, Faculty of Fine Arts, and the Center for Higher Studies of Fine Arts and Folklore in La Chorrera, now ISEAF (Specialized Higher Institute of Arts and Folklore, Panama Oeste) in 2024. Physical data of the participants was collected through practical exams and evaluations at the Integrated Exercise Physiology Center (CIFE) of the School of Physical Education at the University of Panama, Faculty of Humanities.

The results obtained by the dancer participants included: increased muscle strength, improved flexibility, and acquired muscular resistance and toning when dancing and performing Classical Ballet classes.

The “UDAQ Method” is crucial for preventing muscular injuries, demonstrating the importance of conditioning for better development, skill, and dance technique in dancers. These findings reinforce the importance of healthy self-training without negative conseque

INTRODUCCIÓN

El Ballet es la danza más formal, exigente, disciplinada, rigurosa, perfeccionista y elegante, exige de los bailarines el dominio completo de su cuerpo y motricidad. Lleva atributos diversos, esbeltos y de movimientos muy coordinados, incluso hasta cuando están en actividades cotidianas. Para mantener el dominio, teniendo presente que el Ballet Clásico es una danza muy difícil y que por años se estudia, hay que tomar en cuenta el entrenamiento e incluir todo lo que se relacione con él, las implicaciones que llevarán a los bailarines a desarrollar las distintas capacidades y las condiciones que se logren o posean en su preparación física.

Esta investigación tiene cuatro capítulos, donde se presenta información accesible a maestros, entrenadores y bailarines. **Capítulo 1** Describimos aspectos del marco general de la investigación.

Capítulo 2 Se describe y se observan teorías de la fisiología como ciencia en relación con el *Ballet Clásico*. **Capítulo 3** Se refiere a aspectos metodológicos de la investigación.

Capítulo 4 Detalla la implementación del Método UDAQ el cual lleva diagnóstico, planificación y los resultados obtenidos. Al finalizar se presentan las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

El ballet clásico es una disciplina artística que combina la técnica, la música y la expresión corporal con una rigurosa formación física y emocional. Su elegancia y precisión lo convierten en una de las formas más exigentes de la danza, donde cada movimiento debe ejecutarse con exactitud, gracia y control. La formación en ballet clásico no solo moldea el cuerpo del bailarín, sino también su carácter, cultivando la disciplina, la constancia y el sentido estético desde una edad temprana.

Además de ser una manifestación de belleza y virtuosismo, el ballet clásico es un vehículo poderoso para contar historias y transmitir emociones universales. A través de obras como *El lago de los cisnes*, *Giselle* o *Don Quijote*, el público puede sumergirse en mundos imaginarios cargados de emoción, simbolismo y arte. A pesar de su origen antiguo, el ballet clásico continúa vigente, adaptándose a los tiempos y siendo una base sólida sobre la cual muchos estilos contemporáneos siguen construyendo.

1.1 ANTECEDENTES

El *Ballet Clásico* surgió en la Italia del Renacimiento en los 1400 y los 1600, y durante el reinado de Louis XIV, Rey Sol, se academiza el *Ballet Clásico* en 1661. En ese año se crea la primera academia de danza clásica, hoy Ópera de París, y tuvo mucho auge. De la misma manera, se desarrolló del centro hacia las afueras de Europa, pasando por Dinamarca con el *Royal Danish* y a Rusia en el *Marinsky Ballet* en San Petersburgo en 1740.

Sergei Diaghilev, fue una pieza clave en el desarrollo y propagación del Ballet; creó el *Ballet Ruso de Montecarlo* y llevo el Ballet a Londres, a *San Francisco*, al *American Ballet Theater* y sucesivamente al *Ballet de Austria*, al *New York City Ballet* y el *Ballet Nacional de Canadá*. (Le Chere, et al., 2001).

Su auge no terminó de crecer, siguió con maestros y coreógrafos como George Balanchine con tendencias neoclásicas, y fueron los mismos europeos que trajeron el Ballet a América Latina con

eximia bailarina rusa Ana Pavlova y su compañía de Ballet de 1914, 1917, 1918, siendo su primera escala en La Habana, Cuba.

En Panamá, el Ballet surge cuando Gladys Pontón, maestra costarricense y Llona Sears crean la primera academia de baile, Gladys Heurtematte que es la escuela que antecedió a la Escuela Nacional de Danzas, creada en 1948, siendo Cecilia Pinel de Remón su primera directora. Los egresados de la Escuela Gladys Heurtematte fueron los pioneros de la danza panameña quienes enseñaron y sembraron la semilla en Panamá. La Escuela Nacional de Danzas fue un departamento del Ministerio de Educación, se dictaban clases de folklóre, danza española y *Ballet Clásico*. Con Ana Ludmila Gee, Blanca Korsi de Ripoll, Aniceto Moscoso, Irma Wise de Arias, entre otros.

A partir 1974 con la creación del Instituto Nacional de Cultura, la educación paso a manos de maestros, se academizó y se crearon los planes de estudio; hasta la fecha sigue siendo el semillero del *Ballet Nacional de Panamá*.

En el mundo artístico de la danza, Joseph Pilates fue un modelo a seguir para bailarines quienes entrenaban sus cuerpos denotando una técnica fortalecida para mejorar su ejecución, por lo tanto, continuaron sus pasos figuras internacionales, Giovanna Pessoa (brasileña y Bailarina profesional), Halilde Manoat (estadunidense, Coreógrafa y Bailarina), Román Gonzales (peruano, Bailarín y Entrenador físico), Isabel Juárez (española, Licenciada en ciencias del deporte), Jabnia Saray (mexicana, Bailarina profesional y Maestra de *Ballet Clásico*), y a nivel nacional tenemos personas que se han esmerado y estudiado para ampliar sus conocimientos en la danza, siendo propulsores como: Miriam Cedeño (Maestra de Ballet Clásico y Fisioterapeuta), Julia Olivella, que en paz descansa (Profesora de jazz), Katherine Meyer (certificada en el método Pilates), Paulina Campos (Bailarina profesional y Maestra de *Ballet Clásico*).

1.2 JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación pretende proporcionar, mediante el método UDAQ, herramientas efectivas que le brinden a los bailarines el conocimiento necesario para aplicar correctamente su entrenamiento diario dentro de la disciplina de la danza clásica. En muchas ocasiones, los bailarines repiten rutinas sin comprender del todo los principios físicos y biomecánicos detrás de cada movimiento, lo que genera un desgaste corporal que puede derivar en lesiones o recaídas frecuentes. Desde mi experiencia como creador del método UDAQ, considero indispensable que los intérpretes desarrollen no solo sus habilidades técnicas, sino también una conciencia corporal integral que les permita identificar señales de alerta en su cuerpo y prevenir daños a largo plazo.

El método UDAQ (Uziel David Aloy Quina) nace de la necesidad de fusionar la preparación física con el entendimiento profundo de la anatomía funcional, incorporando principios como la respiración, la potencia muscular, la fluidez y la frecuencia del movimiento. Esta propuesta busca optimizar el rendimiento del bailarín a través del autoconocimiento corporal, promoviendo la seguridad, la eficiencia y la longevidad en la carrera artística. Justifico esta investigación porque es fundamental que la enseñanza de la danza evolucione hacia modelos más conscientes, que prioricen la salud y la formación integral del bailarín, permitiéndole sostener su pasión sin comprometer su bienestar físico.

1.3 OBJETIVOS.

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Demostrar la efectividad del Método UDAQ como herramienta importante para el entrenamiento de los bailarines de la Universidad de Panamá, Facultad de Bellas Artes, Escuela de Danza. y del Centro Superior de Bellas Artes y Folklor de la Chorrera.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1.3.3. Justificar el Método UDAQ para el entrenamiento corporal aplicado a los estudiantes de *Ballet*

Clásico de la Facultad de Bellas Artes.

1.3.4. Innovar con el método UDAQ para la preparación física, el fortalecimiento en sus zonas débiles para su mejor desarrollo muscular y técnico-artístico.

1.3.5. Proponer que el Método UDAQ sea utilizado por los profesores de la Escuela de danza, de la Facultad de Bellas Artes, de la Universidad de Panamá.

1.3.6. Analizar críticamente la práctica artística y pedagógica de los bailarines mediante la aplicación del método UDAQ con el fin de fortalecer su autonomía, reflexión profesional y toma de decisiones en contextos escénicos y formativos.

1.4 APORTES

El método UDAQ representa un aporte significativo tanto para los profesionales de la danza como para personas que realizan entrenamientos físicos regulares, debido a su enfoque en el fortalecimiento muscular por áreas específicas, la prevención de lesiones y la conciencia corporal integral.

Aportes a profesionales de la danza:

Prevención de lesiones y recaídas: Al trabajar sobre el conocimiento profundo del cuerpo y aplicar ejercicios específicos por áreas musculares, los bailarines pueden evitar dolencias recurrentes o lesiones

por sobreuso. Mejora del rendimiento técnico: El método integra la fuerza, la flexibilidad y el control del ritmo e intensidad, lo cual optimiza la ejecución de movimientos complejos del ballet u otras disciplinas escénicas. Educación corporal consciente: Enseña a los bailarines a reconocer sus limitaciones físicas y a utilizar correctamente sus capacidades, lo que promueve una práctica más segura y sostenible a largo plazo. Autonomía en el entrenamiento: Permite a los artistas estructurar sus propias rutinas de calentamiento, fortalecimiento y recuperación, adaptadas a sus necesidades individuales. Aportes a personas que entrenan físicamente: Entrenamiento funcional y equilibrado: UDAQ desarrolla la musculatura de forma armónica, evitando descompensaciones típicas de entrenamientos mal estructurados. Adaptabilidad a diferentes cuerpos: Puede aplicarse en distintas edades y niveles de condición física, lo que lo hace útil para personas activas fuera del ámbito artístico. Integración de respiración y ritmo: La inclusión de variables como la respiración (intensidad) y el ritmo (frecuencia) mejora la resistencia y la conciencia corporal, clave para cualquier actividad física. En resumen, el método UDAQ no solo mejora el rendimiento físico, sino que también fomenta una relación más consciente, saludable y técnica con el cuerpo, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para bailarines y deportistas por igual.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO Y REFERENCIAL

2.1 LA FISIOLÓGÍA COMO CIENCIA EN RELACIÓN CON EL *BALLET CLÁSICO*.

El método UDAQ (Uziel David Aloy Quina) se enfoca en el fortalecimiento muscular específico, la prevención de lesiones y la optimización del rendimiento físico de los bailarines. Para lograr estos objetivos, incorpora principios de la fisiología humana —la ciencia que estudia el funcionamiento del cuerpo—, ya que comprender cómo trabaja el organismo permite diseñar rutinas más seguras, eficientes y personalizadas.

Importancia de los conceptos fisiológicos en el método:

1. Prevención de lesiones:

Al conocer el funcionamiento muscular, articular y nervioso, el método UDAQ puede aplicar ejercicios que eviten sobrecargas o movimientos incorrectos que generen lesiones.

2. Entrenamiento con base científica:

Se aprovechan variables fisiológicas como:

- Frecuencia: ritmo al que se realiza el ejercicio.
- Intensidad: esfuerzo o carga aplicada.
- Duración: tiempo de ejecución.
- Recuperación: tiempo necesario para evitar fatiga crónica.

Estos factores se ajustan según la capacidad individual del bailarín.

3. Mejor rendimiento físico:

El conocimiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular permite entrenar de forma eficiente, aumentando la resistencia, la fuerza y la flexibilidad de forma equilibrada.

La fisiología permite entender los procesos de adaptación del cuerpo al ejercicio, lo que facilita la planificación de un entrenamiento escalonado y sostenible.

El método UDAQ no solo busca resultados estéticos o técnicos, sino un desarrollo corporal consciente y saludable. Por eso, los conceptos fisiológicos no son solo complementarios, sino la base del diseño metodológico, permitiendo que la práctica diaria del bailarín sea más inteligente, segura y efectiva. El surgimiento del método es creado específicamente para la danza clásica utilizando las iniciales del creador: UDAQ (Uziel David Aloy Quina), surge de una necesidad clara y urgente: proteger la salud física de los bailarines y brindarles herramientas efectivas para su entrenamiento diario. Como profesional de la danza, he sido testigo de cómo la falta de conocimiento sobre el propio cuerpo y la técnica de acondicionamiento provoca lesiones, frustraciones e incluso el abandono prematuro de la carrera dancística.

El método UDAQ nace de una investigación empírica y profesional al observar que muchos bailarines entrenan con intensidad, pero sin un enfoque consciente del cuerpo ni orientación técnica sobre el acondicionamiento físico adecuado. La necesidad de reducir las lesiones, mejorar la calidad del movimiento y aumentar la longevidad física del bailarín llevó al desarrollo de un sistema que integra:

- La kinesiólogía aplicada a la danza.
- La educación somática.
- El principio de prevención como eje principal.
- El uso de material didáctico concreto para facilitar el aprendizaje corporal.

Este método fue construido y probado de forma progresiva en entrenamientos dirigidos, obteniendo resultados positivos en cuanto a fuerza, flexibilidad, corrección postural y conciencia corporal.

El objetivo de implementar este método es ofrecer un enfoque integral, preventivo y educativo que refuerce el entrenamiento físico desde el conocimiento del cuerpo, aplicando principios fisiológicos, kinesiológicos y pedagógicos para garantizar un desarrollo corporal armónico, fuerte y saludable.

Influencias del método UDAQ

El método se inspira en diversas disciplinas, integrando enfoques de:

- Fisioterapia deportiva
- Entrenamiento funcional
- Pilates y yoga terapéutico
- Educación corporal de Rudolf Laban y métodos somáticos
- Principios de periodización del entrenamiento físico
- Análisis funcional del movimiento en la danza clásica
- La Educación física como formador integral del humano en cuerpo, mente y emociones.

Cada una de estas influencias aportó herramientas que fueron adaptadas al contexto específico del bailarín clásico, respetando su estética y exigencias físicas.

Implementos utilizados en el método El objetivo de implementar este método es ofrecer un enfoque integral, preventivo y educativo que refuerce el entrenamiento físico desde el conocimiento del cuerpo, aplicando principios fisiológicos, kinesiológicos y pedagógicos para garantizar un desarrollo corporal armónico, fuerte y saludable.

El método UDAQ utiliza objetos didácticos y funcionales que permiten al bailarín trabajar áreas específicas del cuerpo con mayor conciencia y efectividad. Algunos implementos son:

- Bandas elásticas de resistencia

- Pelotas de terapia (fitball, softball)
- Picas y bastones para alineación
- Cilindros de foam (foam roller)
- Pesas ligeras para extremidades
- Bloques de yoga
- Mantas, colchonetas y barras móviles

Estos elementos ayudan a mejorar el equilibrio, fortalecer grupos musculares clave, corregir posturas y dar soporte en ejercicios que podrían generar impacto negativo si se hacen sin guía.

Beneficios del método UDAQ

- Previene lesiones por sobreuso o mal uso del cuerpo.
- Aumenta la fuerza muscular localizada y funcional.
- Mejora la postura, el equilibrio y la coordinación motora.
- Aumenta la conciencia corporal y el dominio del movimiento.
- Mejora la respiración y el rendimiento cardiovascular.
- Estimula una cultura de autocuidado en los bailarines.
- Apoya la rehabilitación de lesiones previas.

Resultados al aplicar el método

La aplicación del método UDAQ ha mostrado resultados significativos, entre ellos:

- Reducción del dolor muscular y articular después de clases intensas.
- Incremento del rango articular en piernas, columna y brazos.
- Reincorporación progresiva al movimiento técnico tras lesiones.
- Mayor seguridad y control corporal al ejecutar movimientos complejos.

- Disminución del uso de medicamentos antiinflamatorios o analgésicos.
- Mayor motivación del estudiante, al sentirse fuerte y en control de su cuerpo.

2.2 CONCEPTUALIZACIÓN

Las necesidades fisiológicas son las necesidades básicas del ser humano para sobrevivir y mantener un funcionamiento corporal saludable como: la respiración, la alimentación, el sueño y la mente sana .y su relación con el Ballet Clásico descritas en este estudio, cómo se conectan simbióticamente en la disciplina artística-deportiva.

2.2.1 MÉTODO PILATES

El Método Pilates analiza desde una perspectiva de conciencia corporal y conexión mente cuerpo; es un sistema complementario y precursor del método UDAQ especialmente en la formación de bailarines y artistas del movimiento. Pilates comparte la filosofía del auto cuidado, cuida del cuerpo con respeto y precisión, cuida el bienestar mental y las emociones desde la conciencia y la decisión creando una formación integral del bailarín, además Pilates prepara y fortalece el cuerpo y la mente para el proceso de autorregulación haciéndolo efectivo, duradero y consciente.

Durante el siglo XIX hubo personas que se prepararon y decidieron ampliar sus conocimientos en la educación física, como Joseph Pilates de Olano (1883- 1967), él creó el método que lleva su nombre, el cual entrena la musculatura, la resistencia y la flexibilidad; el control de la respiración y de la mente, conjunto de ejercicios físicos acompañados de equipos, instrumentos y maquinarias. Las maquinarias eran una herramienta de ejercicio diseñado y utilizado por Pilates a inicios a principios del siglo XX, como el reformador, el barril, la silla, el trapecio, la colchoneta, por el cual innovó el entrenamiento muscular y se bautizó: ‘Pilates Reformer’, hoy en día se le conoce como

"Universal Reformer". Con esta herramienta se centra en trabajar la concentración, control, precisión, la respiración, fluidez de movimiento y fortalecimiento del ‘*PowerHouse*’ (control de energía). Este método ha progresado tras los avances de la fisiología y la fisioterapia. Es adaptable a cualquier persona que pueda practicar sin importar su edad. Los ejercicios se ajustan a las condiciones físicas de cada uno y a las formas del movimiento. American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM 's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Universal Reformer es una maquinaria de la línea de Pilates clásico traída por la compañía Bonpilates para satisfacer la demanda de equipamiento basado en los primeros diseños de Joseph Pilates para el mercado. En el Pilates Reformer la resistencia se crea a través de las poleas y resortes de las máquinas, muy ideales para las personas que trabajan su fuerza muscular, dominio y la flexibilidad.

- **Beneficios que ofrece el método:**
- Estabiliza y controla la motricidad de los grupos musculares beneficiando la postura, el equilibrio, la flexibilidad, previniendo lesiones que se pueden derivar del sedentarismo prácticas deportivas.
- Previene los dolores musculares.
- Mejora los dolores de espalda.
- Corrige la postura corporal.
- Mejora la tonificación corporal.
- Contribuye a la flexibilidad del cuerpo y su movilidad.
- Quema calorías

Su movilidad se enfatiza en estiramiento- tensión controlando el cuerpo en particular y torso- y reeducar.

2.2.2 LA RESPIRACIÓN

Teóricamente se puede decir que la respiración va con los ejercicios. Se convierte en energía para continuar y no perder el ritmo y resistencia durante el entrenamiento. La respiración es “la capacidad de soportar psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciéndose finalmente

un cansancio insuperable debido a la intensidad y duración de esta misma y/o ver recuperarse rápidamente después de fuerzas físicas y psíquicas” (Bermúdez et al 2001).

Normalmente se inhala por la nariz y se exhala por la boca en actividades demandantes y poco demandantes. Visto con terminología y vocabulario científico, la respiración se da por fases: se pasa de un estado tranquilo a uno activo, es decir, de anaeróbico y aeróbico. . El anaeróbico no depende del oxígeno en el momento inmediato, es de alta intensidad y corta duración, se basa en esfuerzos explosivos o de fuerzas. Ejemplo: levantamiento de pesas, sprints, saltos potentes, ejercicios de fuerza muscular y resistencia. El aeróbico utiliza oxígeno para producir energía es prolongado y de intensidad moderada baja, trabaja grandes grupos musculares de forma continua. Ejemplos: caminar rápido, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta. Y la diferencia es que el anaeróbico quema glucosa almacenada sin necesidad inmediata de oxígeno y el aeróbico quema grasa y carbohidratos con ayuda del oxígeno para producir más energía de manera eficiente.

En un día de entrenamiento y en un programa interrumpido de ejercicios aeróbicos se obtienen los siguientes beneficios:

- Aumento del área alveolar.
- Mejor capacidad de ensanche o inflación de los pulmones.
- Grosor en la conducta sanguínea y arterias pulmonares del flujo sanguíneo.
- El ejercicio mejora la capacidad muscular y el marco respiratorio lo que puede indicar corregir ciertos casos asmáticos.

El entrenador debe conocer y saber de las patologías del estudiante porque exigirle un esfuerzo intenso provoca una crisis respiratoria y sería la limitante y contradictorio.

Es recomendable hacer ejercicios de respiración después de ejercitarse, Por ejemplo: acostado decúbito supino, piernas flexionadas y manos en el abdomen. Empujar el aire presionando el

abdomen y contando en voz alta hasta diez. Dilatarlo al inspirar. Cómo establecen en Rivera (2001):

“entre cada inspiración y la espiración se puede retener la respiración algunos segundos”

La respiración consciente es clave para mantener el equilibrio físico y emocional y en la danza controlar la respiración mejora el rendimiento y la expresión corporal, así que respirar bien no solo oxigena el cuerpo sino que también calma la mente.

2.2.3 LA ALIMENTACIÓN

Otro factor muy importante para los bailarines es cómo nutrirse y qué consumir para una motricidad, rendimiento físico, saludable y sano. Como la danza es una actividad física requiere de nutrientes tipo carbohidratos, que son la principal fuente de energía para las células. Se encuentran en los cereales: arroz, trigo, avena y demás.

Las proteínas también se incluyen en los platos, pues aportan estructura y dan tejido muscular, coadyuvan con resistencia y fuerza en el baile, se obtienen en la carne, sea de aves, pescado, reses, cerdos, leche y huevos; en vegetales, legumbres, semillas, frutos secos y cereales. Las grasas deben ser el mayor predominio en las comidas de los bailarines, tercer nutriente muy importante, que aportan también energía por periodos prolongados. El organismo, al trabajar consume primero los carbohidratos como fuente de energía, para llevar sus funciones vitales a nosotros en las actividades diarias, agotando los depósitos de glucógeno, una vez consumidos, estos pasan a utilizar las grasas. Estas cumplen con funciones específicas, por ejemplo: absorber vitaminas liposolubles (la vitamina

D y A). Pensamos en este grupo como las grasas malas, que engordan y causan daño al organismo. Sin embargo, es lo contrario, las grasas se clasifican en dos grupos: grasas de origen animal o grasas saturadas y grasas insaturadas o de origen vegetal.

Son grasas indispensables para la alimentación de los bailarines y se encuentran en los aceites de oliva, aguacate, semillas, nueces y almendras. Las vitaminas y minerales no aportan energía, pero sí dan funciones metabólicas y la absorción de los nutrientes anteriores. Es el caso de la vitamina c, que fortalece el sistema inmune y es un potente antioxidante. También está la vitamina D, que participa en la absorción del calcio en los huesos, estructura de soporte al cuerpo. Se encuentran en vegetales, frutas, cereales integrales, legumbres, semillas y frutos secos. Es un deber incluir los en nuestras comidas de bailarines, además aportan agua.

El agua debe ser consumida pues es un sesenta por ciento del peso del cuerpo y aunque no da energía, regula la temperatura, es un vehículo imprescindible para el volumen sanguíneo y el aporte de oxígeno a los tejidos (Guyton, Arthur C. y Hall, John E. Guyton y Hall, 1997).

Se debe estar consciente de una buena alimentación, su importancia y su bienestar. Esto debido al notable aporte a través de un cuerpo saludable, sano y fuerte para esta disciplina. No se permitirá aumentar de peso, pues se puede comer de todo, y entre comidas, deben transcurrir unas cuatro horas para que entre en hambre.

Se aprende a consumir, por ejemplo: que el alimento no sea más de cuatrocientas calorías, así no se exceda más de mil seiscientas calorías. Al exceder del consumo de alguno de estos grupos alimenticios, se abusa, por lo tanto, la consideración del valor moral que dicen los nutricionistas “alimentación balanceada” entra en rigor para no perjudicar la salud.

2.2.4 EL SUEÑO

El sueño es un factor influyente. Para desarrollar masa muscular se debe dormir 8 horas diarias, si eres una persona adulta. La sociedad española ha constatado que, según la edad, asimismo se duerme. En este caso, se concretan en el área muscular tener buena calidad y cantidad de sueño para mejorar y recuperarse de los entrenamientos en los músculos. Con esto, se rinde en la

siguiente sesión de entrenamiento y ensayo. El dormir bien estimula el desarrollo muscular y adventicia las hormonas, maximiza la pérdida de grasa. Hay veces que los bailarines no duermen las ocho horas reglamentarias por el empleo, el insomnio, un trabajo que le tomé tiempo para llegar por lo distante de su hogar y debe levantarse cuatro horas antes para preparar todo, llegar a tiempo a su lugar de trabajo y cumplir a pesar del tráfico muy común en la ciudad. Son factores restan calidad de vida y sueño. En casos así, se consumen cápsulas de sueño en algún rato libre de su tiempo de diez minutos o más.

Esto ayuda a reponerse para su jornada de trabajo o ensayo, da la sensación de que se recarga para rendir con más vigor. También, evita perder tiempo en horas improductivas y ser selectivo en no darle tanto tiempo en la computadora o en el celular haciendo vida social. Hay personas que prefieren leer antes de dormir y en la cama. La cama es un lugar relajante y combinado con la lectura minimiza los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Son factores claves propios del insomnio y la mente se aleja de ellos. Se ocupa en adquirir conocimiento útil para el cerebro y mejora las noches.

2.2.5 MENTE SANA

Se gana con el sueño todas las necesidades fisiológicas anteriores en un conjunto de actividades sanas y organizadas, pongamos por caso, comer bien con frutas y almendras. Son excelentes para el cerebro porque colaboran con la memoria y aumentan la función neuronal. Si no se duerme bien, el cerebro se cansa, fatiga. Dificilmente se presta atención a las actividades y a los ejercicios físicos.

Se nota que el sueño da bienestar mental que genera ideas con mayor rapidez y reduce el estrés. Conviene relajarse y no dejar que los compromisos laborales abrumen la mente con pensamientos pesados y cargados de responsabilidades (tareas, trabajos). Se organiza el tiempo con técnicas de

relajación para tener la mente calmada, sin malos hábitos: fumar, consumir alcohol u otro tipo de estupefacientes que controlan la mente y la llevan a un estado de euforia, miedo, tristeza, ira, que, con intensidad, se vuelvan habitualmente adictivos. Afectan directamente el estado emocional del cerebro y bajan la calidad de vida, la desequilibra. No permiten la objetividad, por lo tanto, se vuelve un factor de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales que se han convertido en la principal causa de muerte en nuestro país. Lo establecen así Paul V. Lemkau, 1967: Con el pasar de los años vamos perdiendo agilidad, aumentado el juicio para no exponerse a riesgos, de lo que resulte que haya menos accidentes.

La fisiología aporta las bases necesarias para comprender y cuidar el cuerpo del bailarín, mientras que el Método Pilates complementa este proceso fortaleciendo la estructura física, y el Método UDAQ brinda conciencia emocional y mental. Juntos, estos enfoques promueven una formación integral que prepara al bailarín clásico para un rendimiento más saludable, consciente y sostenible.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Recopila datos del estudio cualitativo del grupo de tercer año del 2019, experiencia recopilada durante el proceso aplicando la actividad conjunta de participantes del proyecto dentro de la Universidad de Panamá, Facultad de Bellas Artes, Escuela de Danzas que cursan la carrera con Énfasis en Ballet Clásico y nos muestra la importancia de la aplicación del Método UDAQ implementado por el Profesor Uziel Aloy. Se consideran los relatos de los estudiantes de la Universidad de Panamá, de la carrera de Ballet Clásico. Estos son según su experiencia que tienen el fin de utilizar y alcanzar un óptimo desempeño artístico y académico.

Se consideran importantes los relatos de los estudiantes de la Universidad de Panamá de la carrera *de Ballet Clásico, con una cantidad de tres participantes.*

3.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La diferencia entre ambos intérpretes se hace evidente desde el primer movimiento, observando que los bailarines de la Escuela de Danzas de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá y del Instituto Superior Especializado de Arte y Folklore ISEAF Panamá Oeste; presentan la misma debilidad, donde uno posee presencia escénica firme, con un cuerpo que responde con precisión, fuerza y control. Cada gesto está sostenido por una base muscular sólida, que le permite ejecutar extensiones amplias, transiciones fluidas y salto con energía contenida. La flexibilidad no es solo física, sino expresiva: Los movimientos fluyen con naturalidad, sin rigidez y se integran en una danza llena de intención y belleza. Su gracia no radica únicamente en la técnica, sino en la capacidad de comunicar con el cuerpo, de hacer que el esfuerzo se vea invisible. En contraste, volteando la moneda el otro intérprete aún no ha desarrollado la musculatura ni la movilidad necesaria para sostener con firmeza los movimientos. Sus gestos, aunque ejecutados con intención carecen de proyección y continuidad. La falta de flexibilidad limita la amplitud y expresividad, mientras que la escasa fuerza impide mantener posturas con claridad o realizar transiciones con impulso y control. Su movimiento tiende a desarticularse, rompiendo la fluidez y dificultando la conexión emocional con la audiencia. Ambos tienen potencial, pero el primero ha integrado cuerpo

y técnica en un lenguaje escénico poderoso, mientras que el segundo necesita tiempo y entrenamiento para alcanzar ese dominio físico y expresivo.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es una investigación cuantitativa-experimental basada en información teórica, aplicada con procedimientos técnicos para obtener conocimiento y comprensión de los resultados obtenidos de la investigación, se hizo a través de datos de experiencia compilado durante su estudio, aplicándolo a la actividad conjunta de los participantes como es el caso del grupo uno formado por estudiantes de la Universidad de Panamá, de la Facultad de Bellas Artes de la Escuela de Danza con énfasis en la carrera de *Ballet Clásico*. Se registran los relatos y las experiencias de los estudiantes del Grupo uno en la implementación del Método UDAQ. Se hicieron entrevistas a los estudiantes para saber su idea y concepto del Método UDAQ. Se consultó con otros autores y colegas que guardan relación de una manera u otra con el método UDAQ como, Julia Olivella Lizárraga, Melva Icaza, Ana Acela Smith, Cecibel Romero. Se hicieron las entrevistas a los participantes con la utilización de instrumentos de investigación, como: la hoja de consentimiento, el vaciado de datos, las medidas antropométricas básicas. Estos instrumentos permitieron conocer la medida y peso de los participantes.

Se les practicó una serie de ejercicios como análisis de centro de peso y alineación, mapeo corporal y medidas anatómicas, ejercicios con cinta métrica y papel, ejercicios de conciencia de peso en el espacio registro escrito gráfico (Diario Corporal), previos para ser evaluados. Los participantes llenaron una encuesta individual y firmaron para ser parte de la investigación experimental por decisión propia. Participaron 10 estudiantes de la Universidad de Panamá de la Facultad de Bellas Artes de la Escuela de Danzas de diversos niveles cursados y énfasis. Se les llevó al Laboratorio Clínico Centro Integrado de Fisiología del ejercicio, siendo el Dr. Rodolfo Méndez quien observaba y supervisa la aplicación de las pruebas evaluativas que cumplen con los requerimientos

de la investigación. Se registraron las visitas al centro con una tabla de asistencia revisada y firmada por el Doctor.

Se comprobó la manipulación de los resultados con esta recopilación de información y datos de manera escrita dando fe y credibilidad de carácter científico. Los participantes experimentaron los ejercicios análisis de centro de peso y alineación, mapeo corporal y medidas anatómicas, ejercicios con cinta métrica y papel, ejercicios de conciencia de peso en el espacio registro escrito y gráfico (Diario Corporal),

En el caso del Grupo dos se conversó con la directora Yahelis Arenas Bernal del Centro Especializado de Arte y Folklore de La Chorrera (CESBAFCH), la autorización para que las estudiantes del Centro participaran en los ejercicios experimentales, la cual aprobó con el seguimiento de las medidas de bioseguridad del año 2020; se programó una logística de trabajo por la pandemia COVID-19 del año 2020, en el cual se les entregó una hoja de compromiso por COVID-19 a los acudientes, que firmaban aceptando las medidas de bioseguridad para el ingresar al CESBAFCH.

Estos participantes son amateurs en el *Ballet Clásico* anunciándose lo que se requiere: disciplina, teórica y práctica del *Ballet Clásico*, uniforme de Ballet, entrenar y ajustarse a este estilo de vida.

No tenían conocimiento alguno de la colocación o alineación corporal nada de postura ni mucho menos flexibilidad, cero en gracia, delicadeza y elegancia, un déficit en la rotación hacia afuera de las piernas. En estos aspectos muy propios de la técnica del *Ballet Clásico* y contribuyendo a su crecimiento técnico se les inició con un entrenamiento básico para desarrollar su flexibilidad y fortalecer sus músculos, esto aplicando las herramientas con el método UDAQ, y así ir comprobando el avance experimental del método UDAQ, mientras se les daba su clase de *Ballet Clásico*.

3.3 DELIMITACIÓN

Se escogieron estudiantes de la Universidad de Panamá, de la Escuela de Danza, de la Carrera de Danza, del Énfasis del *Ballet Clásico* de la Facultad de Bellas Artes que cursan el tercer año, y los estudiantes del Centro Superior de Bellas Artes y Folklore de La Chorrera, que cursan el nivel básico que fueron el objeto de estudio de la investigación.

3.4 POBLACIÓN

Los estudiantes de la Universidad de Panamá, de la Escuela de Danza, de la Carrera de Danza, del Énfasis del *Ballet Clásico* de la Facultad de Bellas Artes que cursan el tercer año de nivel intermedio, fueron diez del sexo femenino este se realizó en el 2019, primer semestre y Los estudiantes del Centro Superior de Bellas Artes y Folklore de La Chorrera, cursos libres, fueron seis del sexo femenino también y se realizó en el 2020 segundo semestre.

3.5 EL PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Es analizar, sistematizar y validar el método UDAQ, desarrollado por el maestro Uziel David Aloy Quina, como una propuesta metodológica integral para la formación de bailarines. Este método propone un enfoque que articula el desarrollo físico, técnico y expresivo del intérprete, promoviendo una conciencia corporal a través del trabajo con el peso, la alineación, el control motor y la calidad del movimiento. La investigación busca evaluar la aplicabilidad y eficacia del método UDAQ en contextos educativos y formativos dentro del ballet clásico, mediante la implementación de ejercicios específicos y la observación de resultados en participantes en proceso de formación. Asimismo, pretende establecer criterios pedagógicos y artísticos que permitan integrar esta metodología como una herramienta sólida dentro de los programas de entrenamientos dancísticos en Panamá y en otros contextos latinoamericanos.

3.6 PROPULSORES EXTRANJEROS Y PANAMEÑOS QUE CREARON SUS PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN PARA BAILARINES

Son las personas que han explorado y experimentaron previo a un consenso antes de establecer un método oficial como UDAQ. Investigación y probaron múltiples enfoques en el proceso de prueba y error como parte natural del desarrollo del conocimiento en cualquier disciplina. A continuación, menciono a algunos de ellos:

- **Giovanna Pessoa.** Brasileña, estudió enfermería pediátrica y es bailarina. Con diecinueve años, tiene un tutorial llamado *Aprende a utilizar mi banda elástica*. Ella explica que sirve para mejorar la punta del pie y tomar fuerza en el mismo, de cinco a diez repeticiones.

- **Halilde Manoat.** Estadounidense, es coreógrafa y bailarina profesional, también coincide con los demás maestros en realizar diez veces el mismo ejercicio sin descansar, incluye las sentadillas entre ocho y diez repeticiones en sus entrenamientos.

- **Román Gonzales.** De Perú, bailarín y entrenador físico, usa sentadillas y relevés en tres series.

- **Isabel Juárez.** De España. Licenciada en Ciencias del Deporte y Actividad Física, *Certified Personal Trainer* (NSCA), Técnico Superior en *Coaching* Deportivo, *Coach* Nutricional y especializada en ejercicio con patologías.

- **Jabnia Sarai.** Mexicana, Bailarina profesional y maestra, usa implementos como suspensión (TRX) y lo lleva a todas partes para activar lo neuromuscular. Utiliza bases inestables, cojín, equipo de suspensión o pelotas. Busca el equilibrio en los tres planos de movimiento, junto con un trabajo intenso de tobillos en estos tres implementos.

- **Katherine Meyer.** Panameña, comenzó en el 2009, como cliente por lesiones para fortalecer su cuerpo para tener más rendimiento en el baile. En el 2014, se certificó en el Método Pilates y Anatomía 3D en movimiento para ejercicios.

Como bailarina de *Ballet Clásico*, Danza Moderna y Jazz, sufrió varias lesiones, como la espalda (muscular, escoliosis y desgaste en las vértebras lumbares), esguinces de tobillo derecho y lesión en ambas rodillas, de la que operaron a una (la izquierda). Esto la direccionó para realizar pilates como modo de terapias, de fortalecimiento del cuerpo para obtener un óptimo rendimiento en la danza, el cual le ayudó a prevenir más lesiones, a mejorar y a fortalecer las existentes.

Luego, estableció el objetivo final de convertirse en Instructora de Pilates. Actualmente, cuenta con siete certificaciones en el método con la Universidad de *Balanced Body Inc*, Sacramento California, especializándose en prenatal y postnatal, lesiones de espalda, caderas, rodillas y tobillos y lesiones deportivas (en Colombia).

- **Miriam Cedeño.** Panameña, utiliza implementos en sus clases de entrenamiento para bailarines, es maestra de Ballet, Fisioterapeuta e Instructora de Yoga por más de veinte años.

Dice que *los bailarines deben buscar alternativas a parte del ballet porque solo el Ballet Clásico no les va a ayudar, deben hacer pilates, ligas, propiocepción o buscar su equilibrio en otras posiciones de Ballet Clásico no solo en passé.*

➤ **Julia Olivella (QEPD).** Fue profesora de la Universidad de Panamá, Facultad de Bellas

Artes. En su tesis de maestría “Metodología para el desarrollo de habilidades para bailarines de competencia de diversos géneros dancísticos entre los siete y veintiséis años”.

Bailarina panameña, fue egresada de la Escuela Nacional de Danzas del INAC, ahora Ministerio de Cultura.

➤ **Paulina Campos.** Se enfoca en La Didáctica Del Acondicionamiento Físico previo al uso

de las zapatillas de punta; Trabaja el pie según su anatomía y le enseña los ejercicios adecuados según su fisiología o morfología de esta manera consigue reducir el número de lesiones y optimizar el resultado de los bailarines en su desempeño físico-artístico.

3.7 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO CON LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE DANZAS, DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

Para lograr una ejecución ordenada y eficiente del proceso experimental, este se dividió en fases mensuales que permiten un seguimiento progresivo de cada etapa. Esta distribución por tiempo facilita la planificación, asignación de recursos y evaluación continua del avance, asegurando que cada fase se complete adecuadamente antes de pasar a la siguiente. A Continuación, se detallan las fases mensuales del procedimiento.

Se les explicó a los estudiantes que cursan el tercer año de *Ballet Clásico* a quienes se les aplicó el Método UDAQ, si deseaban participar del laboratorio investigativo, en la que llenaban una hoja de consentimiento aceptando ser participantes. Se les llevó al laboratorio Clínico Centro Integrado de Fisiología del Ejercicio, avalado por el Doctor Rodolfo Méndez; en este lugar se le aplicaban los ejercicios de fuerza y flexibilidad, los resultados de las evaluaciones se anotaban en la hoja de control de medidas antropométricas básicas, donde se reunieron criterios como, edad, talla medida, peso, cintura, cadera e índice de masa corporal de cada participante. Algunos notaron problemas lumbalgias, debilidad en la espalda, los cuales fueron atendidos acostados sobre los steps, levantando la espalda, como banana; en las dos primeras semanas de sus clases fue su primera fase de entrenamiento del veintiocho de mayo al ocho de junio del dos mil dieciocho.

La segunda fase de entrenamiento, del diez de junio al treinta de junio de dieciocho: reforzamiento en los pies para su trabajo de punta con las ligas.

La tercera fase de entrenamiento, del primero julio al quince de julio de dos mil dieciocho: se les entrenó bíceps y hombro, ya que en las clases se alzaban los hombros especialmente cuando se realizaban los giros, y se les aplicó un palo de escoba posterior, en la espalda baja apoyado entre sus antebrazos.

La cuarta fase de entrenamiento, del dieciséis julio al treinta de julio de dos mil dieciocho: tratamiento del abductor-aductor en el tren inferior, deficiencia al ejecutar la batería en clase y se les aplicó trabajo preparatorio con ligas.

La quinta fase de entrenamiento, del primero de agosto al quince de agosto de dos mil dieciocho: se les exigió pararse en medio de dos barras portátiles y levantar ambas piernas a la vez frontal y lateral como introducción a los grandes saltos en el *Ballet Clásico*.



Figura 1

Representación gráfica del método UDAQ aplicado en las estudiantes.

3.8 METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTO CON LAS ESTUDIANTES DEL ISEAF ANTIGUO CESBAFCH

Estas alumnas son *amateurs* en el mundo de la danza, ya que inician con todos los requerimientos de disciplina, códigos, nomenclatura, términos y entrenamientos, registran todo y regresan a un estilo de vida como principiantes.

Cabe destacar que la fase teórica y repetitiva de la enseñanza del Ballet Clásico, les resultaba poco atractiva y por eso tenían que presentarse de manera más atractiva de manera animada.

Como parte de este entrenamiento con equipo para sus cuerpos sin colocación ni postura, se utilizaron bandas elásticas para trabajar la rotación de sus piernas, es decir su en *dehors* (battement tendu).

Hacían un set de cuatro por diez en la primera semana del cinco y seis de junio. Estira el pie al bailar *Ballet Clásico*, tema un poco fastidioso y explicativo. No es gracioso ni elegante bailar sin estirar el pie en *Ballet Clásico* y se compensa con un estiramiento del dorso y espalda, agregando un poco de fuerza a los brazos, todo esto antes de empezar la clase en sí.

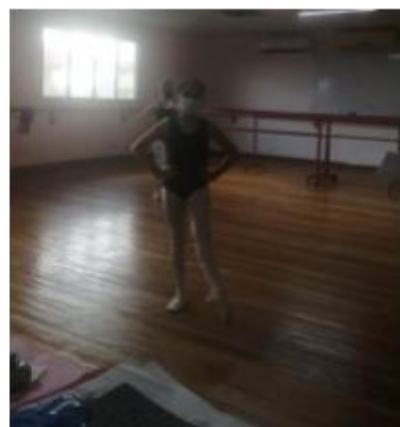
Dos veces por semana, en la segunda semana del doce y tres de junio, se observaban los codos caídos cuando los brazos están en segunda posición y se compensó usando las pesas de muñeca. Esto es cuando los brazos están al lado en segunda posición de Ballet y tiene una ligera flexión del codo, que mira hacia atrás. En esta posición, el hombro sería el punto más alto, pasando por el

punto medio que es el codo y las manos serían el punto más bajo, sin que queden abajo de la cintura o más arriba de la cabeza.

En la tercera semana del diecinueve y veinte de junio, trabajamos el equilibrio con una bola de tenis, para fortalecer la planta del pie empujando con el talón la bola para tener hacia abajo como si fuera el tacón de un zapato, masajeando la planta para posteriormente con ella evitar la eversión o subversión del pie activando sus músculos plántales y creando un arco del pie; en algunos casos, se pudo ver arcos del pie caídos.

Cuarta semana del veintiséis y veintisiete de junio, se usó liga o banda elástica para corregir la posición de retiré. Es muy bien visto en el *Ballet Clásico* un trabajo de subir la pierna doblada con la punta a través de la pantorrilla de la pierna base con la rodilla al lado. Tiene un alto grado de dificultad, pues no tiene trabajada la conciencia muscular para llevar la rodilla abierta. Se hizo en un set de cuatro por 8 repeticiones amarradas a la barra para lograr un mejor y mayor efecto, ya que la barra está vinculada a la pared y les da un mejor soporte.

Quinta semana tres de julio: se les notaron los dedos de las manos tensas, no tenían la suavidad y gracia requerida como exige la técnica del *Ballet Clásico*. Se corrigió con lápiz entre el dedo índice, el pulgar y el dedo corazón para relajarles las manos y colocarla en posición académica del *Ballet Clásico*.



3.10 Fig. 5 ISEAF FINANCIAMIENTO

Fig. 4 ISEAF

Fig. 6 ISEAF

Este anteproyecto y proyecto es sufragado por recursos personales.

3.9 PRESUPUESTO

El diseño financiero del proyecto contempló una asignación detallada de recursos orientados a respaldar cada fase de implementación de la metodología UDAQ. Se priorizan gastos en materiales prácticos, herramientas digitales, transporte, fotocopias y otros gastos en relación con los objetivos de la investigación. El presupuesto fue estructurado de forma flexible, permitiendo adaptaciones según las necesidades que surgieran durante el desarrollo del estudio.

Para esta investigación, se contó el presupuesto que a continuación se detalla:

ELABORACIÓN DEL PROYECTO	
Materiales	\$ 400.00
Transporte	\$ 500.00
Fotocopias	\$ 500.00
Textos	\$ 700.00
Otros gastos	\$ 600.00
Total, aproximado	\$ 2 700.00

3.10 EXPERIENCIAS Y BENEFICIOS DEL MÉTODO UDAQ

A continuación, se comparten las impresiones de los participantes de la Universidad de Panamá de la Facultad de Bellas Artes.

El Método **UDAQ** trabajado durante el año 2018-2020 consistió en ejercicios para fortalecer algunas falencias en las capacidades corporales de cada uno y desarrollar destrezas y habilidades para beneficiar el trabajo realizado.

Denisse Juárez dice: en mi experiencia, el Método **UDAQ** apoya varias limitaciones encontradas durante el año anterior, por ejemplo: los ejercicios de liga desarrollaron mi movilidad del empeine y el aislamiento de los dedos; además me ayudaron a fortalecer lesiones que en el área tenía el área lumbar tonificado los músculos, con varios ejercicios de espalda adaptados a mi condición. Esto me benefició mucho, ya que disminuye los dolores que antes sentía durante y después de las clases. También, pudimos tonificar distintas partes del cuerpo que se encontraban débiles, en mi caso, los brazos.

Pierina Padilla, comenta: ¿Qué nos pareció el curso de preparación física? Este trabajo fue muy productivo en el caso nuestro que somos bailarinas y necesitamos este acondicionamiento para fortalecer y reforzar los ejercicios que realizamos en clase. Al trabajar piernas y brazos, sentí la diferencia cuando terminó el año, me sentí mucho más preparada y fortalecida en mis músculos. Esta tonificación es fundamental para todo tipo de cuerpo.

Kimberly Beermann, comenta: mi experiencia con recrear estos ejercicios durante dos semestres fue de mucha ayuda. Tuve una lesión en los tendones de la rodilla derecha y ciertos ejercicios me ayudaron para fortalecer el Método **UDAQ**. También me ayudó a fortalecer la espalda y por ende los brazos.

Yo pienso que todo bailarín debe entrenar lo suficiente para luego aplicarlo en la clase. No tuve ningún inconveniente, al contrario, el curso fue muy didáctico con diferentes objetos que utilizamos.

Por los comentarios que expresaron las estudiantes del énfasis en Ballet Clásico Facultad de Bellas Artes llegue a la conclusión. Se puede estimular al bailarín a vencer y obtener precisión de sus movimientos con un alto nivel de concentración y buena estabilidad emocional, pues el estrés es causa de un bajo rendimiento en muchas situaciones que ellos manejan.

El estrés causa un bajo rendimiento en muchas situaciones que los bailarines manejan. Esta información es corroborada en la psicología del deporte, por el Centro de la Universidad de Educación Nacional a Distancia del País, creada desde 1995 con extensiones en diecisiete países, con la creación de un máster en Psicología del Deporte. Esta ciencia permite llegar a la psiquis y a la conducta deportiva en la preparación de sus deportistas para optimizar sus instintos más íntimos, para lograr su potencial físico.

La psicología deportiva es una ciencia muy útil e importante en la actitud apropiada y sosegada de un bailarín ante situaciones adversas o favorables antes, durante y posterior de una presentación artística.

Para que un estudiante pueda iniciar su acondicionamiento físico a través del Método UDAQ recomendamos estos criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- a) Estudiantes femeninos o varones de danza.
- b) No tener lesión crónica del sistema músculo esquelético.
- c) Presentar buena salud física certificada.
- d) No tener patología respiratoria.

Criterios de exclusión

- a) Tener lesiones crónicas del sistema músculo esquelético (fracturas, esguinces, fisuras, entre otros).
- b) Presentar mala salud física certificada.
- c) Tener patologías respiratorias

3.10 ENTREVISTAS DEL MÉTODO UDAQ CON LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE DANZAS DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

Exploramos según datos y experiencias recopiladas y aplicadas a los estudiantes de tercer año de Ballet que cursan la carrera en la Escuela de Danza de la Universidad de Panamá, Facultad de Bellas Artes. Esto es a través de instrumentos de tipo entrevistas y libros de apoyo. Con todo el diseño y metodología del trabajo, nos indica la importancia del Método UDAQ implementado por el Profesor Uziel Aloy.

Como evidencia, se registran las experiencias de los estudiantes con el uso del equipo y herramientas, logrando grandes beneficios durante el curso de la asignatura de *Ballet Clásico* de los alumnos de tercer año de la carrera, Licenciatura en Bellas Artes con Especialización en Danza y Énfasis en Ballet Clásico.

Entrevista #1

Dayan Zambrano: veintisiete años, vive en Ciudad de Panamá

Entrevistador: ¿El trabajo con el método, para que le sirvió?

Entrevistado: durante el período del año académico utilizó y trabajó con el método usted UDAQ. Fue muy provechoso, mejoró y fortaleció su espalda, sus extensiones y su flexibilidad. Esto se dio gracias a una secuencia de ejercicios abdominales, compensa y equilibra sus giros dinámicos,

adagios, allegros y grand allegro. Pues en el *Ballet Clásico* se requiere de una preparación física para bailar.

Entrevista #2

Dennisse Juárez: veinte años, vive en Villa Lucre.

Entrevistador: ¿El trabajo con el método, para que le sirvió?

Entrevista realizada en el salón de *Ballet Clásico* F-104 DE LA Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Panamá

Entrevistado: El método UDAQ le sugirió trabajar con ejercicios motores para fortalecer sus deficiencias en cuanto a su capacidad motriz en el *Ballet Clásico*. Por un lado, logró movilidad en el pie y su aislamiento con los dedos o falanges desapareciendo los dolores. Por otro lado, el área lumbar, se adaptó una rutina a su condición con los *steps*. Esto fortaleció su lesión en la espalda, conocida como lumbalgia. Añade tonificar sus músculos en distintas áreas con la liga y *steps*.

Entrevista #3

Pierina Padilla: treinta años vive en los Ríos, Área Revertidas **Entrevistador:**

¿El trabajo con el método, para que le sirvió?

La entrevista se realizó en la Universidad, Facultad de Bellas Artes.

Entrevistado: el método fue de provecho, ya que entrena como bailarina. Necesita de esta ayuda que brinda el método con la implementación de equipo para mantenerse y reforzar los ejercicios de *Ballet Clásico* en clase.

Trabajaba y acondicionaba sus brazos, piernas con los *steps* en plancha y sillas que desbalancean para brazos junto con ligas. Se sentía súper preparada al final del año recomienda que es un trabajo para cualquier bailarín.

Entrevista #4

Kimberly Beermann: vive en *Clayton*, veintiún años.

Entrevistador: ¿El trabajo con el método, para que le sirvió?

Entrevistado: en su entrenamiento con el método UDAQ ella experimenta que, en esos dos semestres, la ayudó con una lesión de tendones de rodilla, con ejercicios de pesas fortaleció la parte posterior de la rodilla en plano horizontal y plano vertical, con flexiones de rodilla. Esto contribuyó a su trabajo en la espalda los *steps* en plancha. Ella en su experiencia puede decir que el método no le resultó en inconveniente, al contrario, fue muy didáctico con las diversas herramientas que se utilizaron y beneficioso para su desempeño de bailarina.

Entrevista #5

Karina Cedeño: vive en Panamá Oeste, veinticinco años.

Entrevistador: ¿El trabajo con el método, para que le sirvió?

La entrevista fue realizada en la Universidad de Panamá, Facultad de Bellas Artes.

Entrevistado: durante el curso recibido por el profesor Uziel Aloy con el método UDAQ, aprovecho mucho el trabajo realizando con los *steps* para tonificar sus piernas y ligas también para moldear sus músculos en los miembros superiores con una buena rutina de abdominales con bolas y espaldas, dando una mejor apariencia postura, acompañado de un buen control y técnica a la hora de bailar”.

El método es muy eficiente y fortalece” comenta ella.

3.11 COMENTARIOS

Las estudiantes de ballet manifestaron una mayor afinidad con el método UDAQ destacando su claridad, estructura y utilidad en la planificación técnica del movimiento. Por otro lado las estudiantes de otras especialidades y otros niveles, algunas, no eran del curso de tercer año de la carrera de Ballet Clásico valoraron el método por ayudarles a organizar sus ideas, aunque algunas mencionaron que al principio se sentían restringidas en cuanto a su estilo de baile. Esta diferencia surge de la aplicación del Método UDAQ para su formación técnica y preparación física según su estilo de danza.

1. Keyci Castillo

En el método se realizaron diversos estiramientos, los cuales hice de fácil manera, por las extensiones propias. También se realizaron ejercicios de fuerza de pierna, sí me costaron más de la pierna derecha que la pierna izquierda. Puedo aportar que estos ejercicios son completos y una continuidad de estos muestran un rápido resultado. Claro, en las pantorrillas más masa muscular y el ejercicio repetitivo endurecen los tobillos.

2. Susan León

En mi flexibilidad me pude percatar que estaba fuera de condiciones.

3. María Ruiz

En mi opinión, el método utilizado me pareció bastante bueno, ya que no solo ayuda a el calentamiento de los bailarines antes de una clase o ejecutar algún baile para evitar lesiones.

Mejora las condiciones físicas, la resistencia, técnica y un cambio en el cuerpo.

4. Karina Cedeño

Durante el curso recibido por el profesor Uziel Aloy con el método UDAQ, aproveché mucho el trabajo realizando con los *steps* para tonificar sus piernas y ligas también para moldear sus músculos en los miembros superiores con una buena rutina de abdominales.

Se usan bolas y espaldas, dan una mejor apariencia y postura acompañado de un buen

control y técnica a la hora de bailar”. El método es muy eficiente y fortalece” comenta ella.

5. Dennisse Juárez

El método UDAQ le sugirió trabajar con ejercicios motores para fortalecer sus deficiencias en su capacidad motriz en el ballet. Logró movilidad en el pie y su aislamiento con los dedos o falanges desapareciendo Dolores Por otro lado, el área lumbar como se adaptó una rutina a su condición con los *steps*. Fortaleció su lesión en la espalda, conocida como lumbalgia.

Tonificó sus músculos en distintas áreas con la liga y *steps*.

6. Kimberly Beermann:

En su entrenamiento, ella experimenta que, en esos dos semestres, la ayudó con el método UDAQ con una lesión de tendones de rodilla. Con ejercicios de pesas fortaleció la parte posterior de la rodilla en plano horizontal y plano vertical, con flexiones de rodilla. Agrega que también contribuyó a su trabajo en la espalda los *steps* en plancha. Menciona que el método no le resultó inconveniente, al contrario, fue muy didáctico con las diversas herramientas que se utilizaron.

7. Pierina Padilla

El método fue de provecho pues entrena como bailarina. Este método brinda el uso del equipo para mantenerse y reforzar los ejercicios de *Ballet Clásico* en clase. Trabajaba y acondicionaba sus brazos y piernas con los *steps* en plancha y sillas que desbalancean para brazos junto con ligas. Se sentía súper preparada al final del año, recomienda que es un trabajo para cualquier bailarín.

8. Danisin Sanjur

La preparación física es parte muy importante en la forma de un bailarín(a) ya que ayuda a fortalecer al cuerpo para después proceder a bailar con todas las condiciones requeridas.

Las clases de preparación física del profesor Uziel está complementada con trabajo de:

- fuerza de espalda
- trabajo de pies
- trabajo de abdominales

9. Alexandra Muñoz

Yo, Alexandra Muñoz, testificó que la metodología UDAQ que el profesor Uziel imparte genera excelentes resultados en el cuerpo del bailarín. Estas se ven reflejadas en escena. El trabajo que realiza en *steps*, piso, liga, pesas y todo el equipo técnico genera el fortalecimiento y condiciones óptimas para el bailarín aparte de promover la conciencia muscular. Se evitan así lesiones por falta de conocimiento de la metodología.

10. Kettys Reyes

Pienso que dicha metodología permite el funcionamiento y mejoramiento de la técnica clásica. Gracias a las posibilidades queda comprender cómo, cuándo y de qué manera se debe usar un músculo, cómo trabajar e identificar debilidades y fortalezas.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS Y RESULTADOS DEL MÉTODO UDAQ EN LOS GRUPOS 1 Y 2 DE LA FASE EXPERIMENTAL

Una de las fases más importantes de la investigación del Método UDAQ, es el análisis y resultados del Método, aplicado en los participantes de manera descriptiva e inferencial. Este análisis de la metodología a usar proporciona datos que ayudan a los bailarines a desempeñarse mejor, brindando un enfoque que elimina suposiciones o ideas vagas del funcionamiento del Método UDAQ, además da un modelo guía de un plan de entrenamiento para perfeccionamiento de las habilidades técnicas del bailarín. En la medida que el bailarín aumenta su uso continuo, el margen de errores técnicos a la hora de bailar será mínimo, lo que hará que sus debilidades sean superadas en su trayectoria artística y le aporte un camino con decisiones bien informadas que lo conducirán a logros incomparables en el campo dancístico.

4.1 ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO UDAQ EN LOS DOS GRUPOS

Como se pudo observar con los estudiantes de la Facultad de Bellas Artes en sus ensayos para la gala final del 2018 en el Domo, el Método UDAQ les ofreció un mayor rendimiento que abarca una amplia gama de factores, incluyendo su aptitud física, perspicacia e incluso una preparación psicológica segura. Este análisis implica la información de datos procesados de los conocimientos prácticos que no sólo les colocó en una faceta aceptable físicamente, sino que los motivó e incentivó a que superaran sus capacidades.

El Instructor, profesor, coreógrafo y maestro de baile juegan un papel relevante en el entrenamiento y equipamiento de sus estudiantes a la hora de trabajar con ellos, él debe ser ese mentor-guiador y colaborador piedra angular que analice a sus estudiantes y les ayude a superar posibles debilidades en la técnica y condiciones del cuerpo, compartiendo métrica de análisis e indicadores que le será de mucha utilidad e información efectiva, adaptándose a sus demandas y necesidades un plan específico que los prepare para el repertorio clásico.

- ✓ El Ballet Clásico cuenta con una gama interminable de danzas que deben ser ensayadas y escogidas como anillo al dedo, para el intérprete bailarín que le corresponda una determinada variación. Con la información arrojada por el análisis del Método UDAQ junto con su resultado se evidencia el siguiente estudio: La toma de decisiones asertiva del instructor ayuda a gestionar las cargas de trabajo que necesitan los bailarines para mejorar su técnica al momento de ejecutar un baile clásico y su rendimiento en general, reduciendo los riesgos de lesión, para dar una mejor respuesta ante la audiencia. Con el análisis de los datos, se pudo demostrar que el bailarín transformó el resultado obtenido.

- ✓ Otro análisis de los componentes del Método UDAQ: es que estar bien entrenado previene y controla problemas como la depresión, la ansiedad, la motricidad la propiocepción y el equilibrio tal como lo recomiendan los científicos porque la danza mejora el estado de ánimo del individuo al reír, cumplir con objetivos, ejercitarse, relajarse escuchar música, leer y meditar; con estas actividades aumentamos la producción de hormonas de la felicidad como la serotonina, dopamina, oxitocina, endorfinas y melatonina en nuestro cerebro, constatado en las estudiantes de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes al ensayar sus coreografías de fin de curso.

- ✓ El entrenamiento envía oxígeno y nutrientes a los tejidos sanguíneos y hace que el sistema cardiovascular funcione con más eficacia con un corazón y pulmones saludables, no sólo para bailar, sino para otras tareas cotidianas aumentando su energía vital porque están

menos cansados. Se comprobó que las estudiantes se exigían a sí mismas en clases y que su actitud y rendimiento mejoraron notablemente.

- ✓ Entrenar es divertido y juega un papel social muy activo, pues ofrece una alternativa para desconectarse del entorno y disfrutar de mover el cuerpo sanamente con amplitud dentro del espacio, bailando sin limitaciones, sin temores de lastimarse, (ya que se encuentra en buen estado de salud, físico y mental), como fue el caso de una de las participantes; Denisse Juárez, quien tenía problemas de lumbalgia muy dolorosa y gracias al método pudo presentarse al final en la gala de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes en el Domo Universitario.
- ✓ El Método UDAQ y el Ballet Clásico fusionados, pueden ser un factor de educación interdisciplinario que va a la vanguardia de la realidad social y brinda conocimientos de acondicionamiento físico para bailarines, siendo aceptado y tolerado por la realidad que vivimos con este constante crecimiento cultural.
- ✓ La disposición de los estudiantes para participar en la aplicación en el método de manera cordial y asertiva les permitió constatar la efectividad del Método UDAQ y gozar de sus beneficios.

- ✓ Colegas del Departamento y la Escuela de Danza (FBA) se interesaron en seguir el Método UDAQ, y recomendaron que hiciera un manual para entregarlo formalmente a cada Escuela y al departamento de Danza.
- ✓ El maestro capacitador debe conocer el método para poder aplicarlo en sus clases, cuando observé una deficiencia del alumno o bailarín al ejecutar su clase o baile, así podrá atender con prontitud, según sea el caso y aplicar las medidas asertivas y puntales para lograr su mejor desenvolvimiento técnico y físico del estudiante.
- ✓ En sus presentaciones, los estudiantes demostraron esplendor técnico, talento, mucha pasión por bailar sin medir limitaciones físicas, dando un sí a la preparación física por el Método UDAQ.
- ✓ Durante el tiempo que duró la fase experimental, ningún estudiante fue forzado a trabajar o hacer parte del Método UDAQ y durante las intervenciones y tratamiento de este no se les lastimó con algún equipo técnico o ejecutando algún ejercicio.

4.2 CONSEJOS PARA PLANIFICAR UN ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA

BAILARINES

1. Organizar el tiempo previo a la clase de *Ballet Clásico*: hacerlo con media hora de anticipación, prepara mental y muscularmente, ya que calienta los músculos para la clase.
2. Aplicar el Método UDAQ a través de ciclos. Esto es para alcanzar las metas y saber que puede modificarlo según sean sus necesidades.
3. Ambos el estudiante y el maestro deben evaluar los alcances y estado físico.
4. Previo al entrenamiento, deben hacerlo en referencia a las medidas y capacidades antropométricas realizadas durante el diagnóstico.
5. Auto estimularse y motivarse o seguir para lograr ver los resultados.
6. El método es flexible, se pueden empezar las series, repeticiones a menos series y repeticiones a más series.
7. Los hábitos y costumbres fisiológicas son importantes, por eso se sugiere comer sanamente y dormir bien.
8. Si se utilizan adecuadamente, este llegaría a ser modelo sistemático y detallado de la actividad física correcta con la localización muscular eficiente en función de las debilidades.

Hay que recordar que el objetivo del método UDAQ es entrenar previo a la clase, mejorando la condición física y la naturaleza del cuerpo en formación para la danza (*Ballet Clásico, Danza moderna, Jazz y Danzas de Carácter y Folklore y Danzas de la Etnia Nacional*) articulada con una buena flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, agilidad, coordinación, energía y equilibrio. Esto contribuye a mejorar la respuesta neuromuscular y tensión muscular, a los tiempos de acción y reacción.

4.3 RAZONES PARA ENTRENAR

Y ¿Qué es entrenar? Según la Real Academia de la Lengua, Entrenar es preparar, adiestrar, ejercitar y ensayar.

Se entrena para tener conciencia física; hay clases de *Ballet Clásico* que tienen progresiones muy elevadas, las llamadas variaciones, *pas de deux* (paso a dos), las posiciones básicas el *enchainement* más interesante y complejo en el *Ballet Clásico* a nivel avanzado. Cada paso de *Ballet Clásico* requiere un esfuerzo mental, físico y emocional, sobre todo al detallar la minuciosidad con que trabajan los bailarines, sin dejar escapar nada de su técnica. Esto lo eleva, lo depura y lo hace ver fácil, pero requiere mucho esfuerzo de entrenamiento. Para conseguir esta elegancia y ligereza, los bailarines profesionales deben trabajar de ocho a doce horas diarias.

Este esfuerzo físico debe ir acompañado de entrenamientos, rutinas, calentamientos que son la base porque antes de una clase o presentación artística en lo mejor de su talento y esfuerzo; es por esto por lo que el bailarín puede hacer un determinado deporte como actividad física adicional que lo ejercite para desarrollar habilidades dentro de un conjunto de reglas en el *Ballet Clásico*.

La actividad física y la elegancia del *Ballet Clásico* están relacionadas. En ambas se exige disciplina, horas de ensayo, entrenamiento, práctica, compromiso, deseos de superación y pasión, es decir, entrega total al *Ballet Clásico*. Entonces, el bailarín es un artista del deporte, por llamar a esta fusión de alguna manera y apunta a que el Método UDAQ entrena al artista- deportista, pero con las reglas del *Ballet Clásico*, practicando con cuidado, atendiendo la esteticidad, elegancia, diversión, entrenando y satisfaciendo el amor pasional por una actuación, lo que lo colocaría en la disciplina de arte.

El objetivo es demostrar cómo el equipo deportivo y básico se utiliza en cualquier momento: en casa, antes de la clase como calentamiento previo y preparación del músculo; en el piso, en barra,

parado o sentado en otras posiciones. Todo esto facilita la movilidad, fortalece para bailar y ayuda también a la vida cotidiana.

El método se enfoca en el uso del equipo técnico en actividad física: a través de pesas, bandas elásticas, *steps*, bolas que ayudan al desarrollo corporal y conlleva una concientización y optimización del cuerpo de los bailarines de *Ballet Clásico*.

4.4 EJEMPLO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO ADAPTADO PARA ATLETAS, CON APLICACIONES AL BALLET CLÁSICO

El Ballet Clásico, aunque tradicionalmente considerado una disciplina artística, requiere niveles de fuerza, resistencia, flexibilidad y control corporal comparable a los de un atleta profesional. Por esta razón, se ha desarrollado un plan de entrenamiento físico inspirado en metodologías deportivas, pero cuidadosamente adaptado a las exigencias técnicas y estéticas del ballet. Este tipo de entrenamiento busca optimizar el rendimiento físico de las bailarinas sin comprometer la delicadeza y precisión que exige esta disciplina.

Incluir rutinas orientadas al fortalecimiento del core, estabilidad articular, alineación postural y trabajo cardiovascular, permite mejorar la ejecución, prevenir lesiones y aumentar la capacidad expresiva del cuerpo en movimiento.

Es una rutina prediseñada con el Plan de Entrenamiento Físico Para Atletas, para ganar un poco más de fuerza y flexibilidad equilibrada.

En cuatro semanas, con treinta minutos de entrenamiento diario, se gana fuerza y se ven los resultados, esto sucede si los ejercicios se hacen con entusiasmo, puede suceder que, al pasar los días, la motivación se disipa y el entrenamiento se puede volver monótono.

Para evitar esto el maestro o bailarín debe variar los ejercicios y rotarlos para que se vuelvan de rutinarios a entusiasmados.

Los deportistas seleccionan los siguientes ejercicios a continuación:

Paso #1 – Se Realizan de dos a cinco días trabajando la hipertrofia muscular y la fuerza.

Paso #2 – De acuerdo con la intensidad y al volumen la frecuencia puede ser alta (las veces que haga el ejercicio) y baja (sobre cargas progresivas).

Paso #3 – Progresiones (sumar carga).

Paso #4 – Seleccionar los ejercicios (se escoge el grupo muscular y lo estimula de manera directa o indirecta).

Paso #5 – Realizar cardio quince minutos.

Paso #6 – Descansa de cuarenta segundos a un minuto y recupera energía.

Paso #7 – Estira los músculos después de haberlos activado con hipertrofia.

El beneficio que resulta de seguir este plan es que unido al Ballet Clásico, ayuda a ejercitar tanto a niños como a profesionales de la danza: Mente sana -Cuerpo sano.

MÉTODO UDAQ Se realizan de tres a cinco días a la semana		
Ejercicios	Sets (series)	Cantidades (repeticiones)
Nivel Inferior- Piernas de Pie		
1. Combinar: sentadillas medias (90°), peso muerto, búlvara y longes (12m de largo)	4	8
Nivel Superior (Brazos)		
2. Isolado y sostenerlo en 4 series de 30 seg. c/u Solo el musculo involucrado (trapecio) suspendido en la barra.	4	30 seg. c/u
3. Pechada en barra de pie, con ángulo de 45°	4	5-9
4. Estático de hombre frontal de pie contra por tiempo con pesas	4	30 seg
5. Plancha (acostado boca abajo) isométrico en la rodilla	4	30 c/u
6. Acostado en una banca subir pesas de una libra (pesas de muñeca)	4	9-6
7. Bíceps con liga	4	6-10

Nivel Inferior (Piernas)		
8.Femoral (acostado boca abajo con liga)	4	10-20
9. Sumo Squat -2 pos en dehors	4	15-20
10. Flexor de la cadera (Parado pierna cerrada) 45° con liga	4	15-30
11. <i>Hip Thrust</i> (lanzamiento de cadera con pesa de 1lb) usando una banca para subir y suspender la cadera.	4	30-35
12 Tren Superior (Espalda) Dorsales 13. Dominada con liga 14. Remo con liga 15. Pechada en barra con ángulo 45° 16. Isométrico de pechada en barra	4	15 – 30
17 Pies 18.Flexión y Extensión con liga 19.Supina y prona de tobillo con liga 20.Subir y bajar de la media punta en la base de la barra 21 Isométrico de releve	4	8 – 20
22.Abdominales con bola – acostado encima 23.Bicicleta anverso y reverso 24.Planchas isométricas 25.Toque de talones (oblicuos)	4	10 – 15

Ajustable: a las cargas y las repeticiones dependiendo del estudiante, su condición física y su experiencia.

CONCLUSIONES

- Es sumamente importante que cada bailarín, estudiante de *Ballet Clásico*, realice un examen físico autodidacta para corregir debilidades físicas en su desarrollo técnico. Esto mejora su competitividad de manera personal, mercado laboral y lo actualiza con la cultura artística y general.
- El objetivo de este método no es únicamente lograr un título universitario y colgarlo en la pared, más bien, debe ser el vehículo para aplicar ese conocimiento para estudiantes y bailarines en distintos lugares, en las universidades, conservatorios de danza, academias de danza y centros.
- El bailarín, al abrir su panorama cognitivo adquiere la preparación física con alternativas de autodesarrollo físico, profesional en docencia, investigación, ejecutorias artísticas, desarrolla ese conocimiento, experiencia vivida, comparte con sus colegas en el campo laboral.
- El estar en constante ejercicio físico e investigando prepara al cerebro y lo mantiene ocupado sin dar pie a ociosidad. Genera bienestar para realizar productividad con efectividad, crece profesionalmente. Ayuda a tomar decisiones en su momento, vence miedo o dolores de algún problema físico o técnico y con esa constancia y esmero por investigar motiva a buscar nuevas habilidades. De esta manera, se exploran distintas facetas del entretenimiento y reconoce sus debilidades.

- La importancia del método UDAQ en el *Ballet Clásico* como actividad deportiva, desarrolló una propuesta metodológica que minimiza el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento colectivo en los estudiantes.
- El presente estudio incorpora el Método UDAQ, desarrollado en Panamá como una herramienta para la mejora continua en el ámbito formativo de la danza. además, se toma como referencia el Método Pilates, originario de Alemania, como base para los ejercicios de fortalecimiento corporal analizados en la propuesta.

RECOMENDACIONES

- Habilitar un espacio especializado con las condiciones adecuadas para los profesores y estudiantes de danzas puedan utilizarlos para sus clases entrenamiento diarios Capacitar a los profesores en la utilización del método.
- Crear un Manual del Método, UDAQ que repose en la escuela, Departamento y biblioteca.
- Crear condiciones de ingreso para salvaguardar la salud de los participantes, por ejemplo: se certifica el participante con electrocardiogramas, exámenes y referencias médicas.
- Implementar pruebas coordinativas auditivas para el ritmo.
- Hacer filtros en las pruebas físicas y establecer condiciones antropométricas básicas y ecuanímes.
- Recomendar mantener un equipo de primeros auxilios básicos en el área de trabajo por cualquier eventualidad.
- Tener números visibles de emergencia en caso de necesidad y concientizar a los estudiantes la importancia de activar el seguro al momento de matricularse.

BIBLIOGRAFÍA

- Arce, Joan Felipe Berrio, y Jhon Brayan Hoyos Bernaza (2018).** *Efecto de un programa de entrenamiento que utiliza las áreas funcionales para el mejoramiento de los niveles de resistencia específica y la agilidad en bailarines del estilo salsa cabaret en la categoría juvenil de la escuela de danzas EMI.* Guadalajara de Buga.
- Astrid, Hernández Báez Judit, y Henry Armando Hernández Contreras (2017).** *Planificación del Entrenamiento de CORE en la preparación física del deportista.*
- Balón, Nicot, Rita Graciela, Cuella Godínez, Marilda Campos,, Yanel Serviat Hong, y Juliette Massip.(2018)** «Bioimpedancia como método de valoración de la composición corporal en bailarinas de Ballet y gimnastas.» 13
- Benalcázar, Alejandra Elizabeth Valdez (2017).** *Incidencia de lesiones osteomusculoesqueleticas en bailarines de la agrupación cultural ballet andino de la ciudad de Ambato.* Ecuador.
- Campos, Paulina, (2019).** *La Didáctica del acondicionamiento físico previo al uso de la zapatilla de punta.* Universidad de Panamá, República de Panamá,.
- Chas, Carmen del Arco (2020).** *De la danza al deporte Ballet Fitness.* Salamanca,.
- Cuenca, María Isabel Megias(2009).** *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza..*
- Fuentes, Esther Román, Elena Pérez, y Mercedes Carrasco(2009).***Danza Profesional: una revisión desde la salud laboral.*
- Gregorio Gurquel, Alfredo (2011).**, *Método de Elongación x Elongación* quinta edición.
- Guyton, Arthur C. y Hall, John E. Guyton y Hall, (1997)** *Tratado de Fisiología Medica*, duodécima edición, capítulo 65..
- Hernández, Sampieri.** *Libro de método de la investigación.* 1. s.f.
- ISAF Orígenes del Método Pilates. (2018).**
<https://blog.institutoisaf.es/origenes-del-metodopilates>
- Jaqui, Greene Has(2010).** «*Guía ilustrada para la flexibilidad, fuerza y tono muscular.*» Tutor Paloma González,

Le Chere, Fabienne (2001). *Manual básico de barra al piso.*

Lemkau, Paul V(1967). *Higiene Mental*, quinta edición.

Llinas-Malvido, Guiliany Andrea, Amalia Villamizar Navarro, y Samuel Villamarin.(2021)
Caracterización del estado antropométrico y de las capacidades físicas de los bailarines del grupo de danza de la Universidad del Atlántico.

Martínez, José Ramon Marcos (2020). *La formación docente para la profesionilación de la danza en contextos de diversidad en España.* España,.

Morillas, Elena Plaza (2019) *Apuntes para la mejora de la Flexibilidad en bailarines.*

Obando, Valery Alexandra Bueno (2018). *Propiedades psicométricas del cuestionario de autoconcepto físico (CAF) en bailarines de Lima.*

Prats, José. *Diccionario enciclopédico.* Océano Uno, s.f.

Rodríguez, Dennisse Juliana Boza.(2018) *Ejercicios físicos para desarrollar la fuerza del centro motor en bailarines de danza contemporánea.* Guayaquile,.

Suárez Rivera, Rafael y Suárez Rivera Francisco (2001). *Vuelta a la Calma, ejercicios para la recuperación después del esfuerzo.* Editorial Gymnos.

Torres, Nydia Carrilo, Luz Velasco, Alexander Ruedas, y German Zuleta (2018). *Clasificación del SOMATIPO y asociación entre el nivel de resistencia aeróbica y el género musical en bailarines de Bucaramanga.* 2018.

ANEXO

Ilustración 1. Combinar: sentadillas medias (90°), peso muerto, búlgara y longes (12m de largo)





Ilustración 2. Isolado y sostenerlo en **** de 30 seg. c/u solo el musculo involucrado (trapecio) suspendido en la barra.





Ilustración 3. Pechada en barra de pie, con ángulo de 45°



Ilustración 4. Estático de hombro frontal de pie contra por tiempo con pesas



Ilustración 5. Plancha (acostado boca abajo) isométrico en la rodilla



Ilustración 6. Acostado en una banca subir pesas de una libra (pesas de muñeca)



Ilustración 7. Bíceps con liga



Ilustración 8. Femoral (acostado boca abajo con liga)





Ilustración 9. Sumo Squat -2 pos en dehor



Ilustración 10. Flexor de la cadera (Parado pierna cerrada) 45° con liga



Ilustración 11. Hip Thrust (lanzamiento de cadera con pesa de 11lb) usando una banca para subir y suspender la cadera.



Ilustración 12. Tren Superior (Espalda) Dorsales



Ilustración 13. Dominada con liga



Ilustración 14. Remo con liga

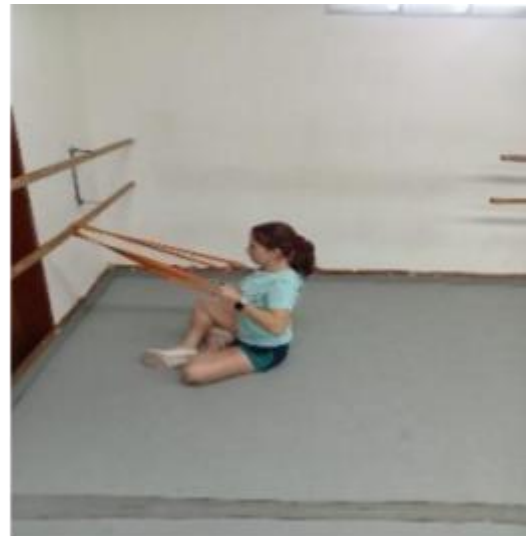


Ilustración 15. Pechada en barra con ángulo 45°



Ilustración 16. Isométrico de pechada en barra



Ilustración 17. Pies



Ilustración 18. Flexión y Extensión con liga



Ilustración 19. Supina y prona de tobillo con liga



Ilustración 20. Isométrico de releve

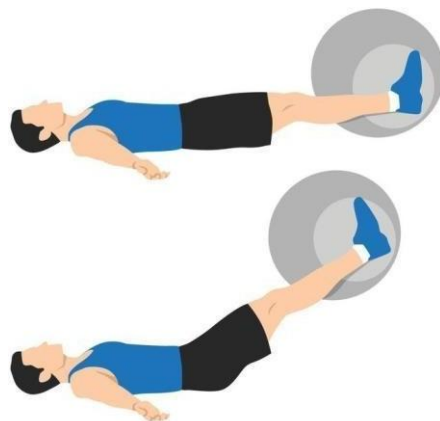


Ilustración 21. Abdominales con bola – acostado encima

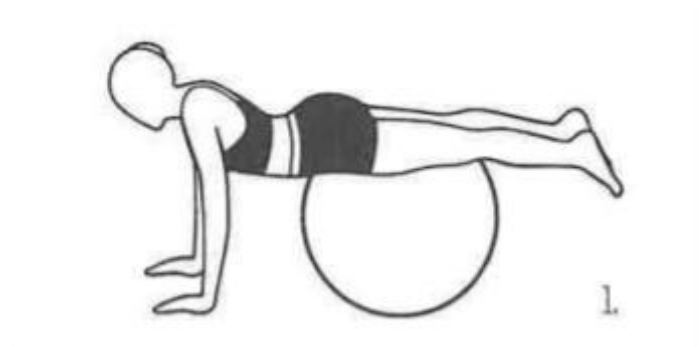


Ilustración 2 2. Bicicleta anverso y reverso



Ilustración 23. Planchas isométricas



Ilustración 24. Toque de talones (oblicuos)



Ilustración 25: *Información General*



INFORMACION GENERAL

Nombres:		Apellidos		Edad			Sexo	F	M
N° de cedula				N° de telefono					
Direccion Actual									
Disciplina que practica:									

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	NO	Diabetes	SI	NO	Asma	Anemia falciforme	SI	NO
Alegico	SI	NO	Fuma	SI	NO	Ingiere bebidas alcholicas		SI	NO
Especifique			Hospitalizaciones	SI	NO	Cirugias:		SI	NO

EXAMEN FISICO

Presión Arterial	Peso:	Talla	FC	Temperatura
Ojos	Otorrinalingologia: (problemas de oido)			
Cardiopulmonar				
Abdomen:				
Extremidades:				
Notas de Evaluación:				

Ilustración 26: Hoja de Consentimiento



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: _____

POR ESTE MEDIO YO _____ CON CEDULA: _____

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA _____
SIN OTRO PARTICULAR

Ilustración 27: *Medidas Antropométricas Básicas*



Se deslucen
a base de balles
Inmundo computando



UNIVERSIDAD DE PANAMA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
VACIADO DE DATOS



INFORMACION GENERAL

Nombres: <i>María Ruiz</i>	Apellidos: <i>Ruiz Delgado</i>	Edad: <i>19</i>	Sexo: ☒ F ☐ M
Nº de cedula: <i>7-75-1858</i>	Nº de telefono: <i>65892558</i>		
Direccion Actual: <i>Residencial Cooper, La Chorrera</i>			
Disciplina que practica: <i>Ballet Clásico</i>			

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	NO	Diabetes	SI	NO	Asma	Anemia falciforme	SI	NO
Alegico	SI	NO	Fuma	SI	NO	Ingiere bebidas alcoholicas	SI	NO	
Especifique: <i>alergia a la penicilina</i>			Hospitalizaciones	SI	NO	Cirugias:	SI	NO	

EXAMEN FISICO

Presión Arterial	Peso: <i>61 kg</i>	Talla: <i>162</i>	FC	Temperatura
Ojos	Otorrinalingología: (problemas de oído)			
Cardiopulmonar				
Abdomen: <i>28 pulg</i>				
Extremidades: <i>Extremidad superior 66 pulg</i>				

Notas de Evaluación:
<i>Alergia a la penicilina: brotes / manchas en el cuerpo, fuerte picazón, fiebre alta.</i>
<i>Problemas en la rotula de la rodilla derecha: a la hora de bailar y realizar ciertos movimientos siento una pequeña rotula en la rodilla.</i>



INFORMACION GENERAL

Nombres:	Denisse Maree	Apellidos	Suárez Obaldia	Edad		Sexo	F	M
Nº de cedula	8-913-231			Nº de telefono	62344033			
Direccion Actual	San Miguelito, Villa Lucra							
Disciplina que practica:	Danza, Ballet Clásico							

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	☒ NO	Diabetes	SI	☒ NO	Asma		Anemia falciforme	SI	☒ NO
Alegico	SI	☒ NO	Fuma	SI	☒ NO	Ingiere bebidas alcoholicas	SI	☒ NO		
Especifique			Hospitalizaciones	SI	☒ NO	Cirugias:	SI	☒ NO		

EXAMEN FISICO

Presión Arterial	Peso:	116 lb	Talla	161 cm	FC	Temperatura
Ojos	no		Otorrinaringologia: (problemas de oido)	no		
Cardiopulmonar	no					
Abdomen:	no					
Extremidades:	38 plg 66					

Notas de Evaluación:

Problemas en la lumbar, protusión en la columna
diagnostica.



UNIVERSIDAD DE PANAMA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
VACIADO DE DATOS



INFORMACION GENERAL

Nombres:	Apellidos	Edad	Sexo	F	M
DANISIM YIZOL	SANJIN ARAZAKIS	28		☒	☐
Nº de cedula	8-980-767	Nº de telefono 6839-4649			
Direccion Actual	CHORRERA - LA MITA				
Disciplina que practica:	BALLET CLASICO - GIMNASIA				

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	NO	Diabetes	SI	NO	Asma	Anemia falciforme	SI	NO
		☒			☒				☒
Alegico	SI	NO	Fuma	SI	NO	Ingiere bebidas alcoholicas		SI	NO
		☒			☒				☒
Especifique			Hospitalizaciones	SI	NO	Cirugias:		SI	NO
					☒				☒

EXAMEN FISICO

Presión Arterial	Peso:	Talla	FC	Temperatura
	125kg	1251		
Ojos	Otorrinolingologia: (problemas de oido)			
NO	NO			
Cardiopulmonar				
NO				
Abdomen:				
28				
Extremidades:				
62				

Notas de Evaluación:

- Problema de Flexibilidad con el lado izquierdo por mala calentamiento



UNIVERSIDAD DE PANAMA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
VACIADO DE DATOS

INFORMACION GENERAL





UNIVERSIDAD DE PANAMA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
VACIADO DE DATOS



INFORMACION GENERAL

Nombres: <u>Milagros Quiros</u>	Apellidos: <u>Viruet</u>	Edad: <u>20</u>	Sexo: ☒ F ☐ M
N° de cedula: <u>8-964-404</u>	N° de telefono: <u>+507 60591004</u>		
Direccion Actual: <u>Panama, Colon, Puerto Escondido</u>			
Disciplina que practica: <u>Ballet</u>			

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	NO ☒	Diabetes	SI	NO ☒	Asma	Anemia falciforme	SI	NO ☒
Alegico	SI	NO ☒	Fuma	SI	NO ☒	Ingiere bebidas alcoholicas	SI	NO ☒	
Especifique			Hospitalizaciones	SI	NO ☒	Cirugias:	SI	NO ☒	

EXAMEN FISICO

Presion Arterial	Peso: <u>42.5kg</u>	Talla: <u>1.54</u>	FC	Temperatura
Ojos: <u>NO</u>	Otorrinaringologia: (problemas de oido) <u>NO</u>			
Cardiopulmonar: <u>NO</u>				
Abdomen: <u>NO</u>				
Extremidades: <u>63 pulgadas</u>				

Notas de Evaluación:



UNIVERSIDAD DE PANAMA
FACULTAD DE BELLAS ARTES
VACIADO DE DATOS



INFORMACION GENERAL

Nombres:	Keicy Yvelis	Apellidos:	Castillo Martinez	Edad:	22	Sexo:	F ☒ M ☐
Nº de cedula		Nº de telefono					
Direccion Actual	Panamá Oeste, Arraiján, Sector 4						
Disciplina que practica:	Ballet clásico						

ANTECEDENTES PERSONALES

Hipertension Arterial	SI	NO ☒	Diabetes	SI	NO ☒	Asma	Anemia falciforme	SI	NO ☒
Alegico	SI ☒	NO	Fuma	SI	NO ☒	Inglere bebidas alcholicas	SI	NO ☒	
Especifique	cipro floxaxina		Hospitalizaciones	SI ☒	NO	Cirugias:	SI ☒	NO	

EXAMEN FISICO

Presión Arterial	Peso:	53 Kg	Talla:	1.62	FC	Temperatura
Ojos	X					
Otorrinolingologia: (problemas de oido)	X					
Cardiopulmonar						
Abdomen:	27 (cintura)					
Extremidades:						

Notas de Evaluación:	Quedó agitada despues de hacer la prueba.

Ilustración 29: *hoja de consentimiento firmada por cada estudiante*



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: Jueves, 2, 2021

POR ESTE MEDIO YO Key Castillo CON CEDULA: 8-936-667

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA

SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 2 set 2021

POR ESTE MEDIO YO Susan Leon CON CEDULA: E-897524

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHOS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA

SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 14 DE SEPTIEMBRE DE 2021

POR ESTE MEDIO YO Milagros Quirós CON CEDULA: 8-965-404

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHOS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA 
SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 22 de Septiembre del 2021

POR ESTE MEDIO YO Mario Ruiz CON CEDULA: 7-813-1257

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA Mario Ruiz
SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 14 de octubre, 2021

POR ESTE MEDIO YO Marina Cadena CON CEDULA: 8-886-2248

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA Marina Cadena
SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 2/9/2021

POR ESTE MEDIO YO Kimberly Beermann CON CEDULA: 8-923-83

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHOS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA


SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 14 de septiembre del 2021

POR ESTE MEDIO YO Victor Reyes CON CEDULA: 8-958-2294

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA [Firma]
SIN OTRO PARTICULAR



HOJA DE CONSENTIMIENTO

FECHA: 14-9-2021

POR ESTE MEDIO YO Daniela Suarez CON CEDULA: 8-913-231

ESTUDIANTE, HAGO CONSTAR MEDIANTE MI FIRMA, QUE HE SIDO DEBIDAMENTE INFORMADO SOBRE LAS CONDICIONES Y REQUISITOS QUE DEBO CUMPLIR PARA PODER PARTICIPAR DE LOS DISTINTOS PROGRAMAS DE LA INVESTIGACION, TERAPIAS O ENTRENAMIENTO QUE DICHS CENTROS SE REALIZARAN (EXAMENES, MEDICOS, ELECTROCARDIGRAMA, REFERENCIA MEDICA ETC.) DIRIGIDA AL PROYECTO DE ENTRENAMIENTO CORPORAL APLICADO A ESTUDIANTES DE BALLET CLASICO DE LA FACULTAD DE BELLAS ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE PANAMA.

DE IGUAL MODIO HAGO CONSTAR QUE SE ME HA INFORMADO QUE NO SERE SOMETIDO A PRUEBA INVASIVA (EXTRACCIONES DE SANGRE, PINCHAMIENTO) ALGUNA, A MENOS QUE DE MI CONSENTIMIENTO POR ESCRITO, Y EL FACULTATIVO SEA IDONEO ADEMAS AUTORIZO PARA QUE LOS DATOS CONFIDENCIALES DE PRUEBAS Y DATOS GENERALES SEAN UTILIZADOS PARA PUBLICACION DE TRABAJO DE GRADO, CONFERENCIA NACIONALES E INTERNACIONALES O PARA FINES NETAMENTE CIENTIFICO.

TAMBIEN HAGO CONSTAR QUE EN NINGUN MOMENTO HE SIDO OBLIGADO A PARTICIPAR EN PROGRAMA DE INVESTIGACION ALGUNO Y QUE NO ME HAN OFRECIDO DINERO NI REGALO ALGUNO POR PARTICIPAR.

FIRMA

Daniela Suarez
SIN OTRO PARTICULAR

Listado de Palabras utilizadas en el método UDAQ

1. Método: UDAQ
2. Entrenamiento
3. Ballet
4. Clásico
5. Físico (a)
6. Preparación: 6
7. Flexibilidad
8. Tonificación
9. Musculo
10. Rendimiento:7
11. Psicología del Deporte: 7
12. Herramienta
13. Actitud: Postura del cuerpo y disposición del animo
14. Bailarín (a)
15. Técnica
16. Acondicionamiento
17. Disciplina
18. Artística
19. UDAQ
20. Retina:2
21. Lumbalgia
22. Danza
23. Sergi Diaghileu
24. Neoclásico
25. Lesión
26. Peso:4
27. Riesgo: 3
28. Post-Traumática
29. Guía
30. Estiramiento Alargar pasivo
31. Vida Cotidiana
32. Pesas:3
33. Steps o pasos: 2
34. Bolas de Hule: impermeable barnizado
35. Plan de trabajo: 1

Vocabulario y Definiciones

1. Acondicionamiento: Dar condiciones, calidad y disposición adecuada con un fin específico.
2. Actitud: Postura del cuerpo y disposición del animo

3. Artística(o): Relacionado a las artes con hecho u actuación de algo en específico. 4. Bailarín (a): Persona que ejecuta movimientos con música, mímica y danza
5. Ballet: Representación de danza y pantomima, acompañada con música.
6. Banda elástica: Cinta o faja flexible, elongable y estirable.
7. Bola de hule: Cuerpo esférico, impermeable y barnizado.
8. Clásico: Obra de un autor que por ser perfecta forma de una escuela.
9. Danza: Conjunto de movimiento que forma una pieza completa de baile.
10. Entrenamiento: Adiestrar o prepararse para algo
11. Estiramiento pasivo: Desplegar o mover brazos y piernas para desentumecerlos y alargarlos de manera estática
12. Físico (a): Aspecto de una persona
13. Flexibilidad: Disposición de acomodarse hacia algún estiramiento o posición poco natural sin romperse.
14. Fortalecimiento: Lo que hace fuerte a un sitio o zona.
15. Guía: Lista impresa de datos referente a una materia.
16. Herramienta: Cualquier instrumento empleado, manualmente o por medio de maquinas accionadoras en trabajo muscular.
17. Lesión: causa de pérdida de un miembro o incapacita para trabajar y moverse.
18. Lumbalgia lumbago: Proceso doloroso en la musculatura lumbar, por una hernia de disco.
19. Método: Procedimientos para alcanzar un fin determinado.
20. Musculo: Ellos pueden ser esqueléticos formados por haces de fibras musculares estriadas, recubiertas por una lámina fibrosa(aponeurosis), y generalmente, unidos a los huesos por tendones son voluntarios. Según el movimiento que produzca puede ser: flexores, extensores, abductores, supinadores, pronadores, etc. (b) Lisos: Formados por tejidos muscular liso, se encuentra en todas las paredes de casi todos los tubos y órganos huecos del organismo, y están inervados por el sistema nervioso autónomo.
21. Neoclásico: Nombre del movimiento artístico que surgió en Francia en la mitad del siglo XVII y alcanza su auge en la mitad del XVIII.
22. Paso: Movimiento del pie para trasladarse de un lado al otro.
23. Pesa: Pieza de determinado peso, para balancear el peso, equilibrándolo en una balanza.
24. Peso: EL que arroja en la bascula cada deportista antes de su participación o competencia.
25. Plan: Proyecto escrito que sirve para alcanzar un objetivo.
26. Post- Traumático: Periodo después del accidente producido por un agente físico.
27. Preparación: Disponer y acomodar una cosa para que sirva a su efecto.
28. Psicología del deporte: Estudia la conducta y comportamiento.
29. Rendimiento. Fátiga; cansancio o rendición y también es el producto utilidad que se da a un ejercicio a poco o mucho alcance.
30. Riesgo: Contingencia o posibilidad que suceda un daño. Desgracia o contratiempo.
31. Rutina: Programa que se usa para trabajar individual o colectivamente con sus elementos para detectar un fallo.
32. Sergei Diaghilev: maestro y coreógrafo del siglo XX.
33. Tonificación: Dar, vigor y tensión.

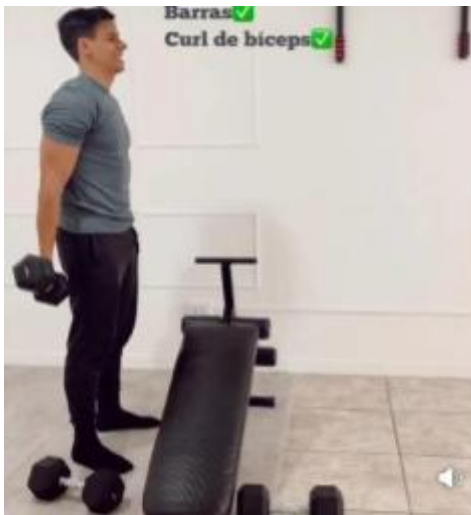
34. Técnica: Pericia o Habilidad para aplicar a los procedimientos.
35. **UDAQ:** Método del creador tomando de las iniciales de su nombre: **Uziel David Aloy Quina.**
36. Vida cotidiana: Modo de vivir en la tocante a profesión, oficio, empleo u ocupación.

Propulsores

Katherine Meyer:



Román Gonzáles:



Isabel Juárez:



Miriam Cedeño



Julia Olivella (QEPD):



Paulina Campos:



Halilde Manoat:



Jabnia Sarai:



Kimberly Beerman:



Kimberly, Denisse y Pierina



Danissin, Nicole y Keicy



Salón

