ESCUELA POLITECNICA DEL EJERCITO
BIBLIOTECA ALEJANDRO SEGOVIA
REGISTRO BIBLIOGRAFICO DE TESIS

FACULTAD:

TESIS DE GRADO ☒ **MONOGRAFIA** ☐ **TESIS DE POSGRADO** ☐

TITULO DE LA TESIS: Incidencia de la bailoterapia en los niveles de estrés de un grupo de mujeres sedentarias de 35 a 55 años de edad de la Súper Manzana G Carcelén Bajo. Propuesta alternativa.

AUTOR O AUTORES: Gina Fernanda Chàvez Sànchez

DIRECTOR: Lcda. Aracely Obando

AUSPICIANTE:

PREGRADO ☒ **POSGRADO** ☐

FECHA DE ENTREGA DE LA TESIS: Día 25 mes 07 año 2011

DESCRIPCION FISICA:

No. Págs. 163 **No. Ref. Bibliográficas: 42** **No. Anexos: 2** **No. Planos:**

RESUMEN:

La bailoterapia es una modalidad grupal que es una fusión de gimnasia aeróbica y danza que tiene un fin tanto terapéutico como preventivo que a través del movimiento, la música y la interacción social permite a las personas desconectarse de la rutina y las presiones sociales ; y a través de éste proyecto de investigación realizado en un grupo de mujeres de 35 a 55 años de edad en conjunto con todos los datos obtenidos, se pudo comprobar el efecto positivo que tiene la utilización de la bailoterapia además de ser considerada como un método efectivo para combatir y disminuir los niveles altos de estrés, brindando a las personas una herramienta más para contribuir con su desarrollo integral ; el grupo de mujeres sedentarias que formaron parte del estudio y fueron constantes en este proyecto en busca de resultados , bajaron sus niveles de estrés entre el pre y post test aplicado al principio y al final del programa de bailoterapia que se ejecutó durante cuatro meses, además de haber mejorado su actitud demostrando la gran acogida y aceptación que tuvo esta propuesta alternativa.

PALABRAS CLAVES (PALABRAS QUE AYUDEN A IDENTIFICAR LA TESIS):
1.-Estrés
2.-Endorfinas
3.-Bailoterapia
4.-Música

FIRMAS

DIRECTOR	**GRADUADO**