



ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR
Docente en Danza Clásica

SUSTENTACIÓN DE TESIS

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DEL
TRABAJO PÉLVICO EN ESTUDIANTES DE BALLET DE 1ER AÑO EN LIMA - 2025.

Para optar el Título Profesional de
LICENCIADO EN DOCENTE EN DANZA CLÁSICA

GERSON RAI COBEÑAS CHÁVEZ

Asesora
Mg. Rashell Díaz Castillo

Lima – Perú
2025

Similitud: 7.01 Fuente: StrikePlagiarism

Dedicatoria

Dedico esta tesis a la persona que me vio crecer y me formó como un padre. Por estar a mi lado en los momentos buenos y, sobre todo, en los más difíciles; por cada consejo, por cada impulso y por motivarme constantemente a ser mejor cada día, sobre todo como persona.

Gracias por enseñarme a ver el mundo desde otra perspectiva y por hacerme entender que todos aprendemos de maneras distintas. Fue gracias a ti que logré comprender lo que antes me parecía imposible, y superar obstáculos que marcaron mi camino.

Tus enseñanzas y tu ejemplo forjaron en mí la disciplina, la perseverancia y la convicción de que puedo alcanzar mis objetivos con esfuerzo y dedicación.

Por todo ello, esto es para ti.

Te estaré eternamente agradecido,
Papá Carlos.

Agradecimiento

Deseo agradecer de manera especial a mi asesora, Mg. Rashell Díaz Castillo, por acompañarme en cada etapa de este proceso. Su orientación, paciencia y compromiso fueron claves para sostener el desarrollo de esta investigación desde sus primeras ideas hasta su culminación.

Expreso también mi agradecimiento a los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) y de la institución INSIDE Ballet, quienes participaron en este estudio. Su disposición hizo posible el desarrollo de la investigación y aportó significativamente a los resultados obtenidos.

A la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB), le debo mi formación y el espacio académico que hizo posible este logro, brindándome las herramientas necesarias para crecer tanto a nivel profesional como personal.

Asimismo, agradezco a la institución INSIDE Ballet y, de manera particular, a su director, Leonardo Castellanos (Casterán), por la apertura, la confianza y el apoyo brindado durante el desarrollo de esta investigación.

Índice de contenido

Introducción	10
Capítulo I: Planteamiento del problema de investigación	12
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Justificación de la investigación	16
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.4.1. Objetivo general	18
1.4.2. Objetivos específicos	18
Capítulo II: Marco teórico	19
2.1. Estudios que anteceden a la investigación	19
2.1.1. Estudios internacionales	19
2.1.2. Estudios nacionales	20
2.2. Referentes teóricos	22
2.3. Definición de términos	25
Capítulo III: Metodología	26
3.1. Enfoque de la investigación	26
3.2. Tipo de investigación	26
3.3. Sujetos de estudio	27

3.4. Categorización de los supuestos del estudio	28
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
3.6. Procesamiento del análisis de los datos	29
3.7. Consideraciones éticas	29
Capítulo IV: Resultados	30
4.1. Resultados interpretativos de los hallazgos	30
4.2. Discusión de los resultados	44
Conclusiones	46
Recomendaciones	¿
Referencias bibliográficas	?
Anexos	¿

índice de tablas

Tabla 1. Denominación de participantes en la entrevista conformado por estudiantes de 1er año en el 2025.	26
Tabla 2. Denominación de participantes en la encuesta de ambas Escuelas.	27
Tabla 3 Categorización de los supuestos del estudio (matriz de consistencia)	27

Índice de figuras

Figura 1. Posición Neuta, anteversión y retroversión de la pelvis.	13
Figura 2. Comparación entre correcta e incorrecta en relación con la alineación pélvica.	13
Figura 3. Importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.	29
Figura 4. Nivel de control de suelo pélvico en estudiantes de ballet.	30
Figura 5. Influencia de la preparación física en el control del suelo pélvico en estudiantes de ballet.	31
Figura 6. Relación entre la preparación física y el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes de ballet	32
Figura 7. Desarrollo de la conciencia corporal a través de la preparación física en estudiantes de ballet	33
Figura 8. Control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos en estudiantes de ballet	34
Figura 9. Frecuencia del control del suelo pélvico en estudiantes durante la práctica del ballet	35
Figura 10. Nivel de conciencia de la activación del suelo pélvico en movimientos técnicos de ballet	36
Figura 11. Influencia de la preparación física en la estabilidad corporal de estudiantes de ballet	37
Figura 12. Capacidad de mantener la alineación corporal en posiciones de equilibrio en estudiantes de ballet	38
Figura 13. Resultados sobre la alineación corporal en estudiantes de ballet según encuesta aplicada	39

Figura 14. Nivel de conciencia corporal durante la ejecución de movimientos en estudiantes de ballet	40
Figura 15. Percepción de la conciencia corporal y su relación con la preparación física en estudiantes de ballet	42
Figura 16. Relación entre la preparación física y el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de ballet.	43

Resumen

La presente investigación aborda el análisis de la preparación física como una pieza clave en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de ballet.

Desde una perspectiva formativa, la pelvis es considerada un eje central para la correcta colocación del cuerpo, ya que participa de manera directa en la estabilidad, el equilibrio y la coordinación durante la ejecución técnica.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Se aplicó una encuesta a estudiantes de primer año de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la escuela INSIDE Ballet, en el rango de edades de 9 a 11 años con la finalidad de identificar la importancia de la preparación física en su formación.

Los resultados muestran un desarrollo favorable hacia la incorporación de la preparación física como parte del entrenamiento, evidenciando que su práctica contribuye a una mayor conciencia corporal y a un mejor control pélvico en la ejecución de los movimientos.

En conclusión, la preparación física no solo complementa la formación del bailarín, sino que cumple un rol relevante en el desarrollo del control pélvico, favoreciendo la calidad del movimiento y aportando a la prevención de posibles lesiones.

Palabras claves: Preparación física y trabajo pélvico.

Abstract

This study examines physical conditioning as a key element in strengthening pelvic control in first-year ballet students.

From a training perspective, the pelvis is regarded as central to correct body alignment, as it plays a direct role in stability, balance and coordination during technical execution.

The study was conducted using a descriptive quantitative approach. A survey was administered to first-year students at the National Higher School of Ballet and the INSIDE Ballet school, aged between 9 and 11, with the aim of identifying the importance of physical conditioning in their training.

The results show a positive trend towards the incorporation of physical conditioning as part of training, demonstrating that its practice contributes to greater body awareness and improved pelvic control during the execution of movements.

In conclusion, physical conditioning not only complements a dancer's training but also plays a significant role in the development of pelvic control, enhancing the quality of movement and helping to prevent potential injuries.

Keywords: Physical conditioning and pelvic work.

Introducción

En el ámbito de la formación en ballet, el desarrollo técnico del estudiante suele centrarse en la ejecución precisa de movimientos, la alineación corporal y la disciplina artística. Sin embargo, en muchos procesos formativos, la preparación física ha sido considerada como un complemento y no como un componente esencial dentro del entrenamiento del bailarín. Esta situación plantea la necesidad de reflexionar sobre el papel que cumple la preparación física en el desarrollo integral del estudiante, especialmente en aspectos relacionados con el control corporal y la estabilidad. Dentro de este contexto, la pelvis adquiere un rol fundamental, ya que actúa como un eje de conexión entre el tren superior e inferior del cuerpo. Su adecuado control permite mejorar la postura, el equilibrio y la calidad del movimiento durante la ejecución técnica. En ese sentido, el fortalecimiento del trabajo pélvico no solo contribuye al rendimiento del bailarín, sino que también favorece la prevención de lesiones y el desarrollo de una mayor conciencia corporal.

La presente investigación se centra en analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de ballet. Este grupo se encuentra en una etapa importante de formación, donde se consolidan las bases técnicas y corporales que influirán en su desarrollo futuro. En base a lo expuesto, se busca analizar cómo los ejercicios de preparación física contribuyen en el control del suelo pélvico, la estabilidad corporal y la percepción del propio cuerpo durante la práctica.

Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, utilizando como

técnica la encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la institución INSIDE Ballet cuyas edades oscilan entre los 9 a 11 años. Asimismo, se complementó la información con entrevistas semiestructuradas, lo que permitió obtener una visión más amplia sobre la experiencia de los estudiantes en relación con la preparación física y su impacto en el trabajo pélvico.

Los resultados obtenidos evidencian que la preparación física desempeña un papel relevante en el fortalecimiento del control pélvico, así como en la mejora del equilibrio, la estabilidad y la conciencia corporal. En este sentido, la investigación aporta elementos que permiten reconsiderar la preparación física no solo como un apoyo, sino como una parte fundamental dentro del proceso formativo en ballet.

Capítulo I

Planteamiento del problema de investigación

1.1 Descripción de la realidad problemática

Para un bailarín de ballet es fundamental la correcta colocación del cuerpo. Esto se debe a que la colocación es una capacidad que permite a los bailarines ejecutar pasos, posiciones y movimientos en base a la técnica clásica. La correcta colocación del cuerpo ha sido considerada un pilar en la enseñanza del ballet ya que al tener el tronco la pelvis y las extremidades alineadas ayudan a un mejor desarrollo del movimiento corporal. (Vaganova, 1969). Desde la vista científica, los estudios biomecánicos muestran que la alineación corporal no es una constante estática sino una variable dinámica que depende de la acción, y que una correcta orientación pélvica contribuye a la prevención de lesiones y al rendimiento técnico.

En particular, las revisiones en biomecánica de la danza señalan que el entrenamiento debe integrar imágenes anatómicas y ejercicios que favorezcan la estabilidad del tronco y el control pélvico en niños y adolescentes. (Krasnow et al., 2011; IADMS Resource Paper — Wilmerding & Krasnow, 2011).

De manera específica la pelvis cumple un rol específico en la danza ya que conecta el torso y las piernas distribuyendo, peso, equilibrio y la generación de fuerza para dar una estabilidad en el movimiento dancístico, y así tener un mayor dominio de la zona pélvica a la hora de ejecutar la técnica clásica. (por ejemplo, demi plié, battement Tendu o el rond de jambe a terre).

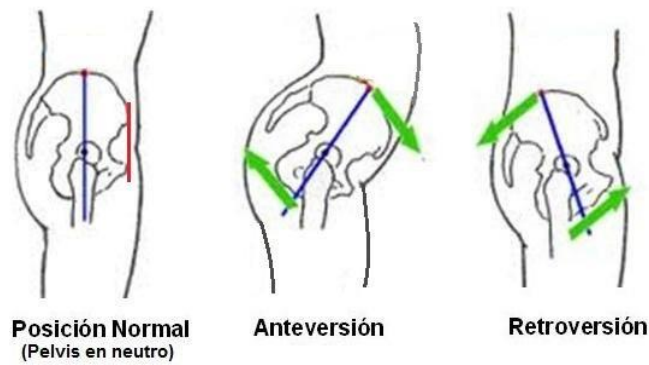


Figura 1. Muestra la posición normal de la pelvis en estado neutro; así como la pelvis en anteversión y retroversión. Reconocer estas tres posiciones ayuda a mejorar la colocación del cuerpo.

Fuente: Danzavima.wordpress

Un estudio con análisis tridimensional demostró que, al aumentar la exigencia de altura del gesto de pierna, los bailarines incrementan el movimiento pélvico (inclinaciones anterior/posterior y laterales) y que la pelvis puede explicar una fracción sustancial de la altura alcanzada por la pierna gestora. Es decir, la pelvis no está “inmóvil” durante gestos de gran demanda; su control y comprensión son, por tanto, elementos técnicos que deben enseñarse y entrenarse. (Wilson, Ryu & Kwon, 2007).

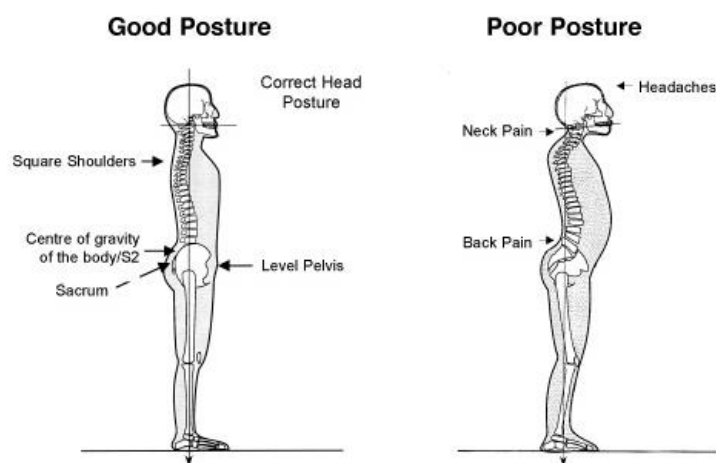


Figura 2. Se muestra 2 imágenes Good posture: se detalla la pelvis nivelada donde se observa una correcta colocación del cuerpo */ por lo tanto la imagen de por posture se observa una postura incorrecta ya que hay una leve curvatura en dicha zona.* Fuente:

<https://fatchfitness.com/good-posture-what-it-looks-like-and-how-to-develop-it/>

En el caso de estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) que se encuentran en el primer año de Formación Artística Temprana (FAT) y de la Escuela Inside Ballet que también se encuentran en primer año —al estar entre aproximadamente 9 y 11 años— se acercan a la danza clásica principalmente de forma práctica y experiencial, realizando trabajo corporal y repeticiones motoras. El primer año de formación en ballet se reconoce como un espacio orientado a la iniciación y desarrollo técnico-artístico, donde se prioriza la práctica progresiva. Para este grupo etario, la evidencia pedagógica y biomecánica sugiere priorizar el desarrollo de control postural, fuerza del tronco y toma de conciencia corporal antes de exigir automatismos técnicos complejos; esto ayuda a que los aprendizajes técnicos (colocación pélvica, alineación, transferencia barra→ centro) se integren de forma segura y eficiente. (ENSB, s.f.; IADMS; Krasnow et al., 2011).

Si bien, la metodología experiencial basada en la práctica repetida y la percepción sensoriomotriz tiene aspectos positivos en el desarrollo formativo de los estudiantes de danza, la preparación física estructurada cumple un rol integrador en su formación, ya que fortalece componentes clave del sistema corporal implicados en la técnica y la prevención de lesiones. En el contexto del entrenamiento en danza, la estabilidad del “core,” que incluye músculos abdominales, lumbares, diafragma y suelo pélvico es fundamental para el control postural, el equilibrio y la eficiencia dinámica de los gestos técnicos. Investigaciones en ciencias del deporte muestran que programas de

acondicionamiento físico dirigidos a mejorar la estabilidad central (*core stability*) y la fuerza funcional pueden mejorar medidas de rendimiento, equilibrio y control motor en bailarines, lo que se traduce en movimientos más seguros y técnicamente eficientes (Davis et al., 2016; Ai, 2025; Freitas et al., 2019). Además, estudios sobre métodos como Pilates aplicados a bailarines señalan que la práctica sistemática centrada en la musculatura profunda contribuye a una mayor conciencia y control sobre la pelvis y la alineación postural, favoreciendo una colocación corporal más consistente durante la ejecución dancística (Wang, 2025; Nallar, 2013).

A su vez, la ausencia de un taller o espacio específico orientado a la preparación física limita la comprensión que tienen los estudiantes acerca de la importancia del trabajo pélvico en los movimientos, ejercicios y posiciones que realizan en la danza clásica. La literatura sobre preparación física en danza señala que un entrenamiento físico complementario bien diseñado no solo mejora las cualidades físicas generales (fuerza, potencia y flexibilidad), sino que también reduce factores de riesgo de lesiones y favorece la adaptación biomecánica a las exigencias técnicas específicas del ballet clásico (Ambegaonkar et al., 2021; Angioi et al., 2012). Por ejemplo, programas de estabilización del “core” han demostrado una mejora significativa en medidas de equilibrio y rendimiento dinámico en bailarines jóvenes, sugiriendo que la falta de entrenamiento físico específico puede traducirse en un desarrollo motor menos eficiente y mayor vulnerabilidad a compensaciones posturales indeseadas (Davis et al., 2016; PubMed Core Stability Review). Esto es especialmente relevante para estudiantes de primer año, quienes están en fases críticas de desarrollo motor y requieren una integración progresiva entre conciencia corporal, fortaleza muscular y técnica dancística para garantizar aprendizajes seguros y sostenibles.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se manifiesta la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año?

1.2.2 Problemas específicos

- **PE1:** ¿Cómo se manifiesta la preparación física en el control del suelo pélvico en las estudiantes de primer año?
- **PE2:** ¿Cómo se manifiesta la preparación física en la estabilidad postural en los estudiantes de primer año?
- **PE3:** ¿Cómo se manifiesta la preparación física en la conciencia corporal en los estudiantes de primer año?

1.3 Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por la necesidad de ahondar, desde un aspecto científico y pedagógico actual, en el rol que cumple la preparación física sistemática en el desarrollo funcional del trabajo pélvico durante la etapa inicial de la formación profesional en danza.

Este estudio se justifica teóricamente porque responde a la necesidad de fortalecer el marco conceptual que vincula la preparación física con el control, la estabilidad y la funcionalidad de la región pélvica en estudiantes de ballet. Investigaciones contemporáneas sostienen que el trabajo pélvico constituye un eje biomecánico principal para la organización del movimiento, la alineación postural y la eficacia técnica en disciplinas que exigen alto control corporal, como la danza clásica (McCormack & Briggs, 2021). No obstante, a pesar de su relevancia, este componente continúa siendo abordado de manera fragmentada dentro de los programas formativos, priorizando la ejecución técnica sobre el acondicionamiento

físico específico.

Asimismo, estudios recientes enfatizan que la preparación física orientada al fortalecimiento del cuerpo y de la musculatura pélvica favorece significativamente a la mejora del rendimiento motor y a la prevención de desequilibrios musculares en bailarines que se encuentran en formación (Ambegaonkar et al., 2022). Bajo esta premisa, la presente investigación permitirá ampliar el conocimiento teórico existente, integrando aportes de la educación física, artística, la biomecánica y la pedagogía de la danza, con el objetivo de sustentar científicamente la importancia del trabajo pélvico como base del movimiento danzado.

Desde la justificación práctica, esta investigación adquiere especial relevancia al atender una problemática recurrente en la formación inicial de estudiantes de ballet, quienes se encuentran expuestos a altas demandas físicas sin contar, en muchos casos, con una preparación física específica y progresiva. Producciones científicas actuales señalan que la ausencia de programas adecuados de acondicionamiento físico incrementa la incidencia de lesiones en la zona lumbopélvica, afectando la continuidad del proceso formativo y el desarrollo técnico del bailarín (Smith, Ekegren & Rathlef, 2023).

A la luz de lo expuesto, los resultados de esta investigación permitirán generar aportes prácticos orientados al diseño y mejora de programas de preparación física que fortalezcan el trabajo pélvico, de tal manera que, favorezca una ejecución técnica más estable, eficiente y segura. Estos aportes serán de utilidad directa para docentes, entrenadores y autoridades académicas de la Escuela Nacional de Ballet, contribuyendo a una formación más consciente del cuerpo y alineada con principios de prevención y salud física.

La investigación se justifica metodológicamente porque propone abordar de manera

sistemática y actual para analizar la relación entre la preparación física y el fortalecimiento del trabajo pélvico en un marco educativo-artístico específico. En consonancia con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), la investigación aplicada en educación cobra valor cuando ofrece procedimientos claros y replicables que permiten comprender fenómenos complejos en escenarios reales. En tal sentido, el estudio aportará una estructura metodológica que podrá ser utilizada como referencia para futuras investigaciones en danza y entrenamiento artístico.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.

1.4.2 Objetivos específicos

- **OE1:** Describir cómo la preparación física interviene en el control del suelo pélvico en las estudiantes de primer año.
- **OE2:** Examinar la influencia de la preparación física en la estabilidad postural de los estudiantes de primer año.
- **OE3:** Interpretar el aporte de la preparación física al desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes de primer año.

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Estudios que anteceden a la investigación

2.1.1 Estudios internacionales

El primer antecedente es un documento técnico - científico titulado *The Pelvic Floor in Dancers* Hampson, et al. (2023) mencionaron que, el suelo pélvico no solo sirve para funciones fisiológicas sino también que es clave para el funcionamiento estable del cuerpo especialmente en actividades de alto rendimiento físico como lo es la danza clásica. Esto conlleva a que se debe incluir la preparación física en dicha zona para tener mayor conciencia corporal en la zona pélvica para que así el ejecutante o estudiante niños de (9 a 11 años) tenga un mayor conocimiento sobre su cuerpo, sobre todo de la zona que se pretende estudiar. Este enfoque es relevante para estudiantes de danza clásica en formación porque al tener conocimiento de fortalecer la pelvis sumará mucho a ser conscientes sobre la correcta colocación del cuerpo.

Otro estudio importante es el de Soto (2015) con su tesis *Las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad de Loja*. En este trabajo, se realizó un programa de ejercicios para desarrollar las habilidades físicas de estudiantes del primer año de la carrera de danza de la universidad mencionada, en Ecuador. La población estuvo compuesta por 30 bailarines de 16 años. Como resultado, se observa el reconocimiento de los alumnos acerca de la importancia de la preparación física y, además, una mejora en sus competencias para el trabajo en grupos de danza locales.

2.1.2 Estudios nacionales

En los aportes nacionales, se consultó la investigación de Reyes (2021), quien mencionó que en el primer año de Formación Artística Temprana de la Escuela Nacional Superior de Ballet, los estudiantes realizan voluntariamente dos meses de preparación física previa para poder llegar preparados al examen de admisión, con clases de hora y media, tres veces por semana, concluye que esta preparación física actúa como un acondicionamiento corporal integral que favorece el desarrollo de flexibilidad, elasticidad, resistencia y coordinación. Al iniciar las clases de técnica de ballet, la docente orienta a los estudiantes sobre la correcta colocación del cuerpo; demuestra posiciones frente a la barra enfatizando la alineación desde los pies hasta la cabeza, la activación de glúteos, cierre de costillas y descenso de los hombros, con mirada al frente y piernas estiradas. Posteriormente, se introduce la posición de preparatoria, en la cual los brazos se colocan frente a la pelvis con palmas hacia arriba, permitiendo que los estudiantes interioricen el eje corporal y la colocación pélvica adecuada. Mediante la repetición constante de estos ejercicios, facilita que los estudiantes *tomen conciencia de su eje corporal*, reconozcan y corrijan posiciones durante el desarrollo de clases, promoviendo no solo la correcta colocación del cuerpo y de las posturas clásicas, sino también un fortalecimiento paulatino de la región pélvica y el *core*, elementos fundamentales en el desempeño de la danza clásica. Se consultó en la tesis de Sernaqué que se desarrollaron investigaciones que abordan la preparación física como un componente fundamental en la formación de estudiantes de disciplinas artísticas corporales, especialmente aquellas que demandan control, fuerza y conciencia corporal.

Por otro lado, Sernaqué (2020), en su tesis titulada *“Preparación física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, 2020”*, tuvo como objetivo determinar la relación entre la preparación física y la

presencia de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de educación artística. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, y se aplicó una encuesta a una muestra de 73 estudiantes. Los resultados evidenciaron que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; sin embargo, el estudio resalta la importancia de la preparación física como parte del proceso formativo integral, enfatizando prácticas como el calentamiento, la flexibilidad, la fuerza y la conciencia corporal.

Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que pone en evidencia la necesidad de fortalecer la preparación física en estudiantes de formación artística, no solo con fines preventivos frente a lesiones, sino también para optimizar el rendimiento técnico. Asimismo, aunque el estudio no aborda de manera específica el trabajo pélvico, sus aportes permiten sustentar la importancia de una preparación física adecuada como base para el fortalecimiento de estructuras corporales clave, como la zona pélvica, esencial para la estabilidad, alineación y ejecución técnica en la danza clásica. En este sentido, la presente tesis amplía el enfoque al analizar cómo la preparación física incide directamente en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de la especialidad F.A.T de la Escuela Nacional de Ballet.

2.2 Bases teóricas

Preparación física

La preparación física es sin duda una parte primordial en la formación artística

superior, principalmente en disciplinas en donde el cuerpo es la herramienta de trabajo y de expresión, tales como la danza. Desde una perspectiva general, la preparación física puede definirse como el conjunto sistemático de ejercicios y estrategias con el fin de desarrollar capacidades físicas básicas y específicas fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y control para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones (Bompa & Haff, 2009).

En el ámbito de la danza, la preparación física no se separa del entrenamiento artístico, sino que es una ayuda para poder sostener la exigencia técnica, la calidad del movimiento y la esperanza de vida del bailarín. Autores especializados en pedagogía de la danza opinan que el entrenamiento físico debe estar adaptado a la expresión y forma de movimiento de cada estilo, integrando fuerza, funcionalidad, postura y conciencia del movimiento (Clive Harrison, 2010). De esta manera, la preparación física en la formación artística superior es preventiva y formativa, más que competitiva.

Cuando se estudia la danza clásica y contemporánea, se enfatiza que una preparación física adecuada propicia el control y conexión neuromuscular, la estabilidad articular y corporal y la eficiencia técnica. Eric Franklin (2012) indica que el entrenamiento físico consciente mejora la relación entre estructura anatómica y función, permitiendo al estudiante desarrollar movimientos más seguros y eficientes. Esto es sumamente relevante en estudiantes de primer año de formación artística superior, quienes atraviesan un proceso de adaptación a nuevas exigencias técnicas.

Sin embargo, los libros referentes a las ciencias del ejercicio subrayan que la

preparación física debe ser progresiva, individualizada y contextualizada. Según Kisner y Colby (2018), el buen entrenamiento físico no sólo incrementa el rendimiento, sino que también corrige desequilibrios musculares y patrones de movimiento erróneos que pueden provocar sobrecargas, especialmente en regiones cruciales como la pelvis y la zona lumbo-pélvica.

En la formación artística superior, la preparación física cumple una función muy importante en la construcción del cuerpo del bailarín, ya que permite combinar técnica, salud y expresividad. Por esa razón, su importancia se centra no sólo en mejorar la parte motriz, sino en establecer las bases necesarias para un trabajo pélvico consciente y funcional, totalmente necesario para la estabilidad, el equilibrio y la calidad del movimiento en la danza.

Trabajo pélvico

El trabajo pélvico se refiere al entrenamiento, activación y control consciente de las estructuras musculares, articulares y los ligamentos que conforman la región pélvica, incluyendo el suelo pélvico, los músculos del core y su relación con la columna vertebral y las extremidades inferiores. Desde la anatomía funcional, la pelvis cumple un rol central en la fuerza, la postura y la estabilidad del cuerpo (Kapandji, 2010).

En el campo de la medicina y la fisioterapia, el suelo pélvico es definido como un conjunto de músculos y tejidos que sostienen los órganos pélvicos y participan en las postura y estabilidad (Sapsford & Hodges, 2001). Según investigaciones recientes, estos músculos trabajan de manera conjunta con el transversal del abdomen, el diafragma y los multifidos, conformando un sistema de soporte para la eficiencia de

movimiento.

Desde la perspectiva del movimiento y la danza, el trabajo pélvico tiene una dimensión técnica y expresiva. Blandine Calais-Germain (2009) dice que una pelvis disponible y bien organizada permite mayor fluidez, equilibrio y precisión en el movimiento, además de prevenir tensiones en la zona lumbar y las extremidades inferiores. En la danza clásica, una pelvis estable pero móvil es clave para poder realizar giros, saltos y desplazamientos de manera correcta.

Diversos estudios en danza y ciencias del movimiento indican que un trabajo deficiente del suelo pélvico puede generar compensaciones musculares, alteraciones en la postura y mayor riesgo de lesiones, especialmente en estudiantes en formación (Roussel et al., 2014). Por esa razón, el trabajo pélvico no debe limitarse a ejercicios aislados, sino integrarse de manera funcional dentro de la preparación física general.

En estudiantes de primer año de formación artística superior, el fortalecimiento pélvico resulta sumamente relevante, ya que coincide con una etapa de consolidación técnica y adaptación corporal. La educación del movimiento pélvico ayuda con la conciencia corporal, la postura y la eficiencia biomecánica, las cuales son elementos indispensables para un desarrollo artístico saludable y sostenible. Por consiguiente, el trabajo pélvico se considera como el equilibrio entre salud, técnica y expresión en la formación del bailarín.

2.3 Definición de términos

Preparación física

La preparación física tiene como finalidad desarrollar un proceso sistemático de

ejercicios y estrategias corporales orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas básicas y específicas del estudiante. Este proceso permite trabajar zonas del cuerpo que no siempre se desarrollan de manera directa en la danza clásica, favoreciendo un mayor conocimiento del trabajo interno de los músculos. Asimismo, contribuye a mejorar la conciencia corporal y el control del movimiento, aspectos necesarios para el correcto desempeño en la clase de danza.

Trabajo pélvico

El trabajo pélvico se refiere al fortalecimiento y control de la zona de la pelvis, permitiendo al estudiante tomar conciencia de su alineación y estabilidad durante el movimiento. Este trabajo ayuda a aplicar un mejor control corporal en la ejecución de los ejercicios de danza, favoreciendo una mayor conciencia corporal. Es importante desarrollar este aspecto, ya que muchos estudiantes aún no reconocen adecuadamente el trabajo pélvico ni su relación con la preparación física.

Capítulo III

Metodología

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación se centrará en la observación de estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la Escuela Inside Ballet que cursan el primer año de formación y que tienen edades entre los 9 y 11 años. A partir de esta observación, se dialogará

con los estudiantes para conocer sus percepciones sobre el trabajo pélvico, la preparación física y su relación con la técnica clásica, así como las dificultades corporales que experimentan durante su formación.

La investigación es de tipo mixta porque se recogen nociones, percepciones e ideas generales sobre un tema específico por medio del uso de entrevistas y encuestas

3.2 Tipo de investigación

La presente tesis es de tipo descriptiva–interpretativa, con un enfoque de análisis funcional, porque el objetivo de investigación se orienta a analizar e interpretar la relación entre la preparación física y el uso funcional del trabajo pélvico en estudiantes en etapa formativa.

En consecuencia, el trabajo de campo estará dirigido a describir las condiciones físicas de los estudiantes, las prácticas pedagógicas vinculadas a la preparación física y las dificultades observadas en el trabajo pélvico dentro del proceso de enseñanza de la danza clásica, sin establecer relaciones de causalidad directa.

3.3 Sujetos de estudio

Los sujetos de investigación serán estudiantes de primer año que han llevado el curso de ballet durante el año 2025 en la Escuela Nacional Superior de Ballet o en la Escuela Inside Ballet. Estos participantes están caracterizados por tener entre 9 a 11 años, cuentan con una base establecida de conocimiento de danza clásica ya que la practican diariamente y practican ballet desde hace 2 años, como mínimo.

Estos serán determinados de la siguiente manera:

Tabla 1

Denominación de participantes en la entrevista conformado por estudiantes de 1er año en el 2025.

Nombre	Abreviatura	Sexo
Estudiante 1	E1	Femenino
Estudiante 2	E2	Masculino
Estudiante 3	E3	Femenino

Tabla 2

Denominación de participantes en la encuesta de ambas Escuelas.

Nombre	Abreviatura	Sexo
Estudiante 1	E1	Femenino
Estudiante 2	E2	Masculino
Estudiante 3	E3	Femenino
Estudiante 4	E4	Femenino
Estudiante 5	E5	Femenino
Estudiante 6	E6	Femenino
Estudiante 7	E7	Femenino
Estudiante 8	E8	Femenino
Estudiante 9	E9	Femenino
Estudiante 10	E10	Femenino
Estudiante 11	E11	Femenino
Estudiante 12	E12	Femenino
Estudiante 13	E13	Femenino
Estudiante 14	E14	Femenino

Estudiante 15	E15	Femenino
Estudiante 16	E16	Femenino
Estudiante 17	E17	Femenino
Estudiante 18	E18	Femenino
Estudiante 19	E19	Femenino
Estudiante 20	E20	Femenino

3.4 Categorización de los supuestos del estudio

Tabla 3
Categorización

Categorías	Subcategorías
Preparación física	Definición de preparación física, descripción de preparación física, descripción de preparación física, influencia de la preparación física.
Trabajo pélvico	Definición de trabajo pélvico, conciencia de trabajo pélvico, descripción de ejercicios de trabajo pélvico, intervención en control de suelo pélvico, influencia en la estabilidad postural.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizan entrevistas a estudiantes de primer año, orientadas a recoger información sobre su percepción del trabajo pélvico, la preparación física y la presencia de molestias o dificultades corporales. Además, se realizaron encuestas a estudiantes de ambas escuelas con la finalidad de conocer su experiencia al realizar sus clases de ballet y las percepciones y conocimientos sobre el trabajo pélvico y su importancia.

Finalmente, se observarán sesiones de clase de danza clásica con el fin de identificar patrones de movimiento, uso de la pelvis, errores técnicos recurrentes y la ausencia o presencia de trabajo físico sistematizado.

3.6 Procesamiento del análisis de los datos

El procesamiento de análisis de datos se realizará por medio del uso del programa Atlas.ti para codificar los parámetros encontrados a lo largo de las entrevistas. En cuanto a las encuestas, se ha realizado un análisis por medio de Google Forms.

En el caso de la observación de clases, el análisis se basará en la percepción y experiencia del investigador como bailarín y docente de danza clásica.

3.7 Consideraciones éticas

Se brindará una descripción pormenorizada a las estudiantes que realicen las encuestas dentro del formulario de Forms. Por otro lado, los adultos responsables de las participantes de la entrevista semiestructurada serán informados pertinentemente de la realización del estudio académico por medio de una carta de presentación del investigador y de la investigación.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Resultado del objetivo general

El primer resultado está conectado con el objetivo general de la investigación que se centra en analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.

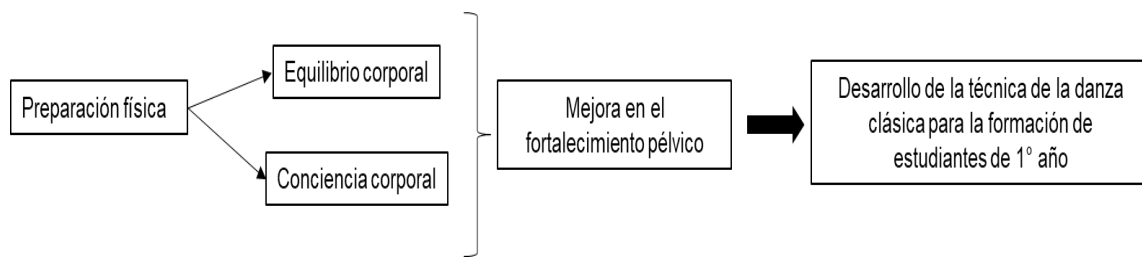


Figura 3. Análisis de la importancia de la preparación física en el fortalecimiento pélvico y su consecuencia en estudiantes de primer año.

De esta manera, en la encuesta realizada a estudiantes de ambas escuelas (ENSB e Inside Ballet) se observa que un alto porcentaje de encuestados afirma que la preparación física que han realizado durante el inicio de sus clases en el periodo de estudio del año 2025, les ha permitido fortalecer el trabajo pélvico.

Como se observa en la Figura 3 el 80% de estudiantes encuestados indica que “casi siempre” tienen el control de suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

CONTROL DE SUELO PELVICO Resisto el control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

20 respuestas

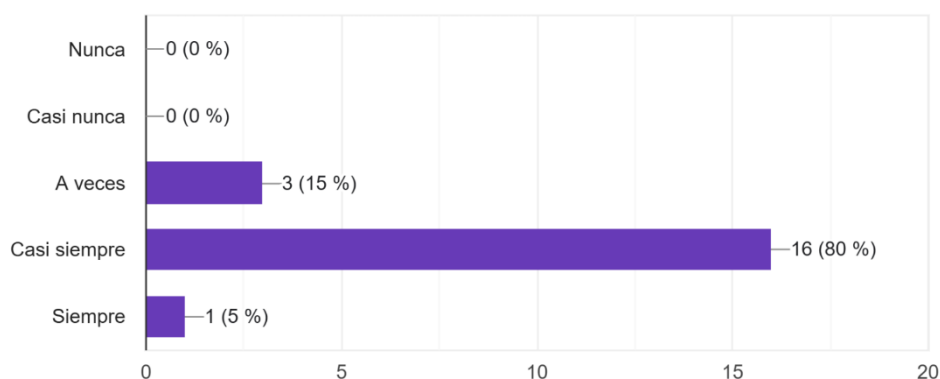


Figura 4. Se muestra que un 80% de estudiantes presentan control de suelo pélvico.

Esto se relaciona con la preparación física porque beneficia el control del core, lo que se ha visto afianzado al realizar las entrevistas semiestructuradas a los estudiantes ya que la E1 indica que: “Sí, los abdominales ayudan porque hacen que el centro del cuerpo esté más fuerte, y eso me ayuda a tener más control del centro y de la pelvis”. Lo que significa que los estudiantes reconocen la importancia de los ejercicios de la preparación física para tener mejor control de la pelvis.

Además, el E2 comentó que “cuando empecé a estudiar ballet no podía realizar un *plank*, pero ahora, luego de trabajar con mi profesora en ejercicios de preparación, me siento mucho más seguro”. Asimismo, dentro de las encuestas se puede observar la relación entre la preparación física y la mejora del control del suelo pélvico, del equilibrio corporal y de la conciencia corporal; todo esto durante las clases de preparación física.

De esta manera, el 75% de los estudiantes encuestados comenta que la preparación física, efectivamente, les ha ayudado a fortalecer el control del suelo pélvico.

La preparación física me ayuda a fortalecer el control del suelo pélvico.

20 respuestas

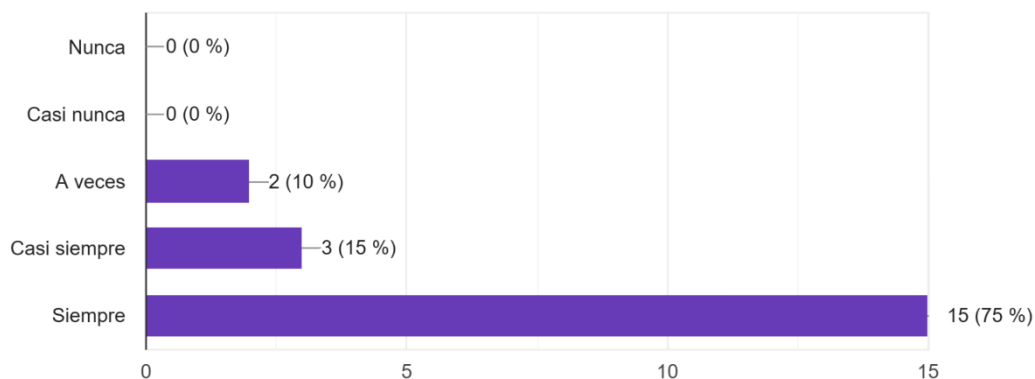


Figura 5. Relación entre preparación física y control de suelo pélvico en estudiantes de primer año de ballet

Este hallazgo es importante porque, en el estudio de la danza clásica a nivel peruano, se trabaja el aspecto técnico de los movimientos y las posiciones, sin embargo, la preparación física es realizada como algo complementario; al realizar este estudio, se puede notar que la preparación física es esencial para el mejoramiento de la técnica durante el periodo de formación.

Además, la preparación física tiene ejercicios que contribuyen a desarrollar el equilibrio corporal ya que los estudiantes notan una mejora en el equilibrio durante las clases de ballet, esto es beneficioso para el desarrollo de su técnica, pues beneficiará al estudiante más adelante para futuras experiencias coreográficas dentro y fuera de la institución; por ejemplo, funciones, certámenes de ballet, y festivales, incluso en un futuro para compañías de danza clásica.

La evidencia relaciona el equilibrio con la preparación física, pues el 60% de estudiantes encuestados menciona que su equilibrio corporal ha tenido un avance progresivo a lo largo de las clases. En la entrevista de E1, esta menciona que: “Antes

no tenía tanto equilibrio y no sabía qué era proyectar la pelvis. Ahora recuerdo proyectarla y mantenerla estirada para tener el centro estable”. Lo que menciona la estudiante refleja una conexión entre su trabajo en preparación con el desarrollo del equilibrio corporal y el control del core.

La preparación física contribuye a mejorar mi equilibrio corporal.

20 respuestas

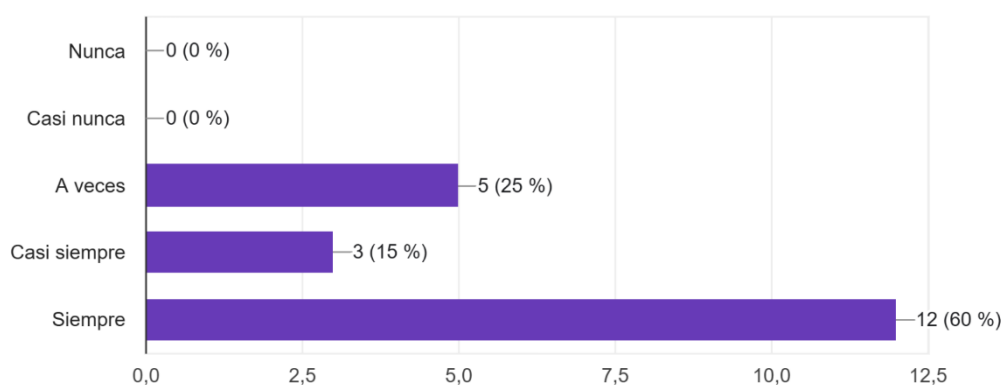


Figura 6. El equilibrio corporal ha mejorado en los estudiantes al incorporar preparación física en sus rutinas diarias.

Finalmente, la preparación física ha potenciado la conciencia corporal de los estudiantes que formaron parte de esta investigación y que fueron consultados sobre el desarrollo de esta. Es así que el 80% de los estudiantes reconoce los límites de su cuerpo luego de realizar actividades de preparación física. En su entrevista, E1 comenta que los ejercicios de preparación física han sido beneficiosos para su desarrollo como bailarina: “Sí, porque los ejercicios que realizo me ayudan a tener más conciencia corporal y a fortalecer más mi centro y mi cuerpo”. Como se sabe, la conciencia corporal le permite al bailarín tener una alineación corporal más sólida y un mejor control sobre la técnica.

La preparación física me permite conocer mejor los límites de mi cuerpo.

20 respuestas

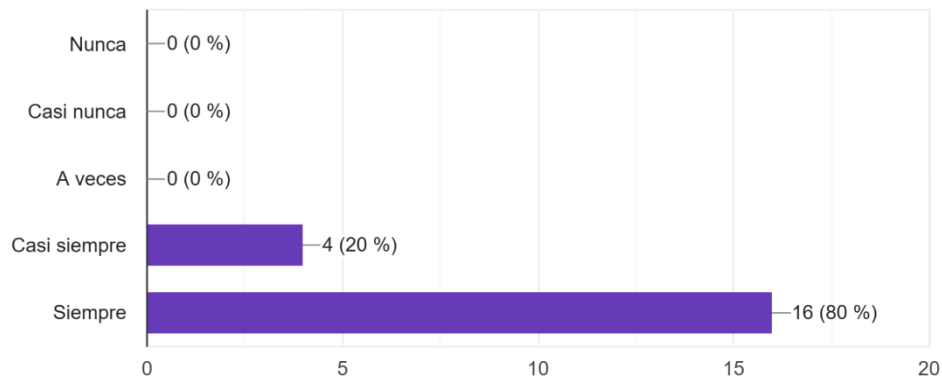


Figura 7. Los resultados indican una tendencia positiva en la conciencia corporal, ya que los estudiantes identifican su cuerpo en un 80% tras la preparación física.

Luego de realizar la recopilación de información, se llega al resultado de que la preparación física permite desarrollar el fortalecimiento de la pelvis a través del trabajo del equilibrio físico y la conciencia corporal; lo que, en consecuencia, se ve reflejado en el desarrollo del control de la técnica de la danza clásica.

4.1.2 Resultado del primer objetivo específico

Este resultado está dirigido a describir cómo la preparación física interviene en el control del suelo pélvico en los estudiantes de primer año de formación en ballet.

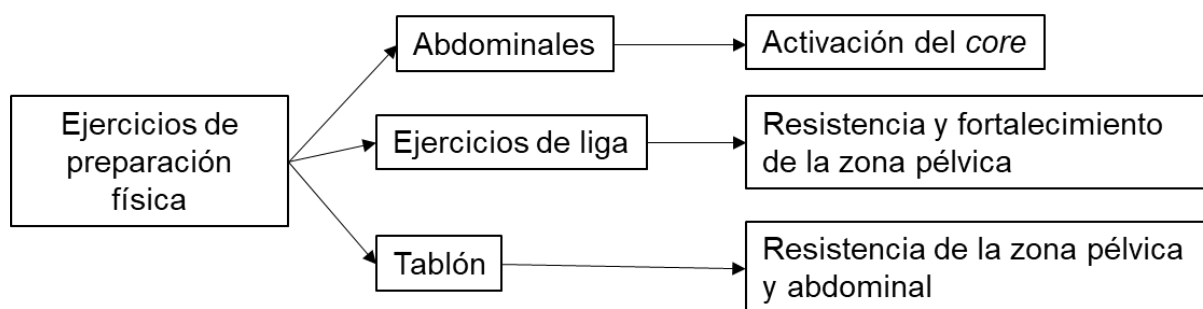


Figura 8 Muestra la relación entre los ejercicios de preparación física y la activación del Core y la zona pélvica.

En relación con el control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos, se observa en la figura 9, que la mayoría de estudiantes participantes en el estudio presenta un dominio alto en el control del suelo pélvico ya que un 80% manifiesta ejecutar “casi siempre” la resistencia del suelo pélvico.

CONTROL DE SUELO PELVICO Resisto el control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

20 respuestas

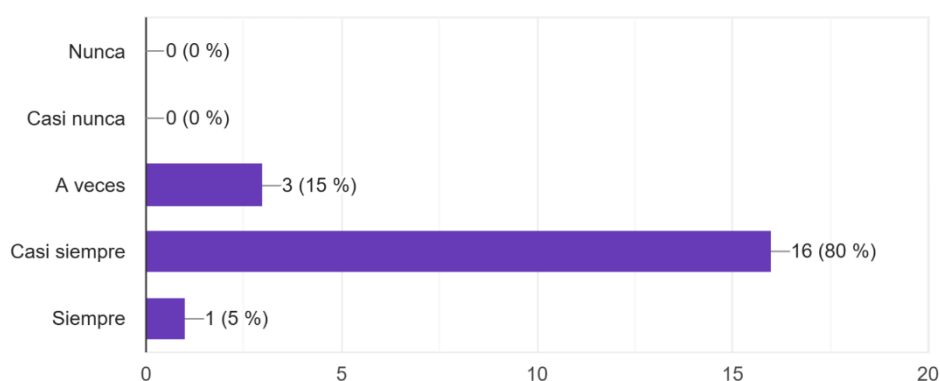


Figura 9. Se evidencia el nivel de control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

La E3 comenta, dentro de su entrevista, que los ejercicios de preparación física le ayudan a fortalecer y controlar la pelvis pues al ser consultada sobre los ejercicios que

le permiten mejorar su trabajo pélvico, esta responde que: “Creo que los abdominales, porque me ayudan a fortalecer el centro”. A continuación, indica que dichos ejercicios le permiten tener una mejor ejecución de su centro: “Cuando proyecto la pelvis, me siento más alargada”.

Estos resultados permiten identificar que el control del suelo pélvico está presente en la mayoría de estudiantes; no obstante, un 15 % indica que controla “a veces” su suelo pélvico. Esto podría estar relacionado a la poca información e integración de la preparación física en dichos estudiantes.

Con respecto a la conciencia de la activación del suelo pélvico durante la ejecución de saltos y desplazamientos, se evidencia una mayor variabilidad en las respuestas, ya que el 40% de encuestados menciona que “siempre” es consciente de la activación en clase. Estos resultados reflejan que existe un nivel de conciencia en la mayoría de estudiantes; no obstante, los movimientos de mayor exigencia técnica, no se presentan de manera uniforme. Por ejemplo, en la entrevista, el E2 menciona que: “si no tengo el centro activado y la pelvis en su lugar, siento que me voy hacia un lado”. El participante manifiesta que es consciente de la importancia del trabajo pélvico. Por otro lado, el 25% de los estudiantes encuestados indica que “a veces” es consciente de la activación del suelo pélvico. Este contraste podría indicar la necesidad de falta de preparación física.

En clase soy consciente de la activación del suelo pélvico al realizar saltos y desplazamientos .
20 respuestas

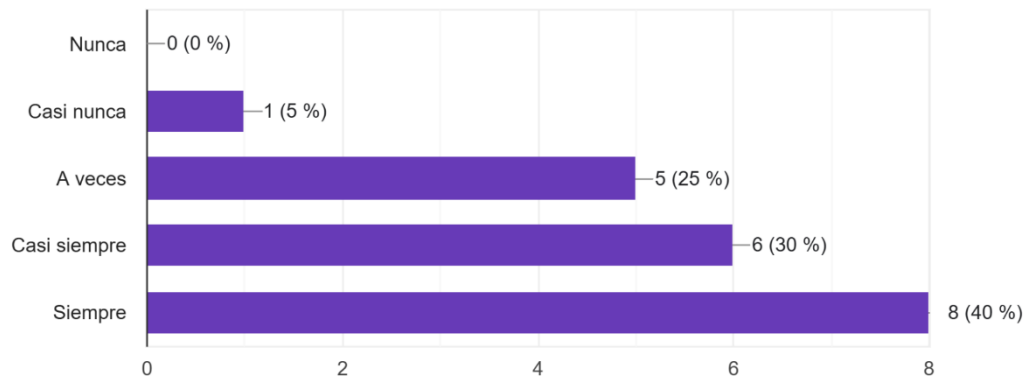


Figura 10. Muestra el nivel de conciencia sobre la activación del suelo pélvico durante saltos y desplazamientos.

En conclusión, las entrevistas realizadas evidencian la presencia de ejercicios específicos que permiten desarrollar el control del suelo pélvico. Esto se ve traducido en las encuestas, cuando los participantes indican que sí están desarrollando dicha habilidad.

Sin embargo, se han encontrado resultados parciales entre los participantes ya que, debido a su formación y experiencia, el impacto de los ejercicios ha sido diferente. Esto se puede ver, específicamente, en la Figura 9 cuando algunos estudiantes no reconocen cómo activar el suelo pélvico durante movimientos técnicos del ballet.

4.1.3 Resultado del segundo objetivo específico

El presente resultado está relacionado con examinar la influencia de la preparación física en la estabilidad postural de los estudiantes de primer año al utilizar la preparación física.

Para ello, se analizan los beneficios de esta, indicada por los mismos estudiantes participantes en las encuestas y en las entrevistas. Estos beneficios, influyentes en la estabilidad corporal, muestran un impacto positivo en la formación técnica de los bailarines, como se puede observar en la figura 11.



Figura 11. En este esquema se analiza los beneficios de la preparación física y estabilidad corporal.

Como este resultado se centra en la estabilidad corporal de los estudiantes, durante las encuestas se ha consultado específicamente sobre factores asociados a estas. Es así que, en las encuestas, se indica que un 80% de estudiantes, entre las categorías “casi siempre” (50%) y “siempre” (30%), mantienen una correcta colocación del cuerpo durante los ejercicios de barra y centro. En esta línea, la E3 indica durante su entrevista que: “Sí. Mi colocación en la barra ha mejorado bastante. Antes, cuando saltaba, me veía desalineada. Ahora, con la preparación física y lo que practico por mi cuenta, siento que estoy más alineada y estable tanto en la barra como en el centro, y que puedo saltar mejor y con más conciencia”. Esto evidencia que la preparación física está ayudando a la estudiante a mejorar su alineación corporal.

ESTABILIDAD CORPORAL Mantengo la correcta colocacion del cuerpo durante los ejercicios de barra y centro.
20 respuestas

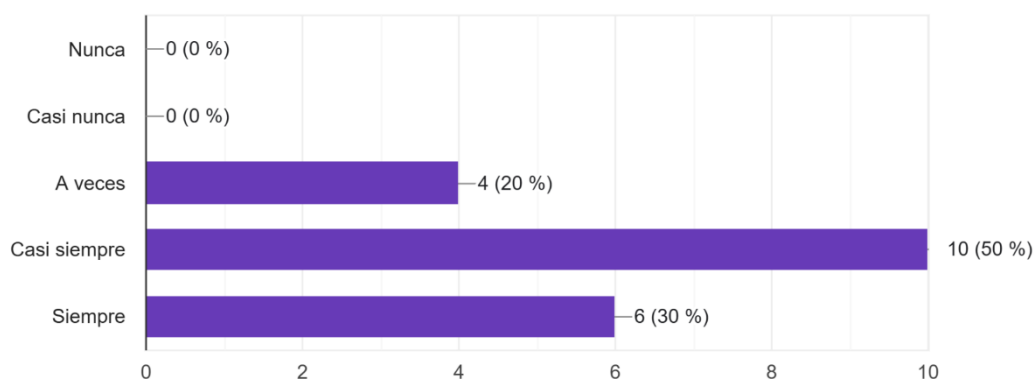


Figura 12. Se evidencia que la preparación física ayuda a la gran mayoría de estudiantes a la mejora su estabilidad corporal.

El siguiente hallazgo relacionado con la estabilidad corporal, indica que el 85% (entre las categorías de “siempre” y “casi siempre”) de los estudiantes muestran un alto nivel de capacidad para mantener la alineación corporal en posiciones de equilibrio. Durante el primer año de formación, los estudiantes realizan las posiciones de *coud de pied* a media punta, el *relevé land*, *pase* a media punta y el *arabesque* a media punta; el mantener el equilibrio implica el fortalecimiento del suelo pélvico ya que al tener el suelo pélvico fortalecido se activan los músculos de la pelvis durante el transcurso de la clase.

En la entrevista, el E2 menciona que: “Aún no siento que tenga un buen control, porque no tengo un buen equilibrio. A veces lo reconozco, por momentos, pero luego me olvido, y por eso siento que pierdo el equilibrio cuando no lo activo (el suelo pélvico)”. Esto indica que el control en su estabilidad no es uniforme por lo que es importante fortalecer la preparación física y reafirma la importancia de inducir un aprendizaje activo para la estabilidad corporal por medio de la preparación física.

Puedo mantener mi alineación corporal en posiciones de equilibrio.

20 respuestas

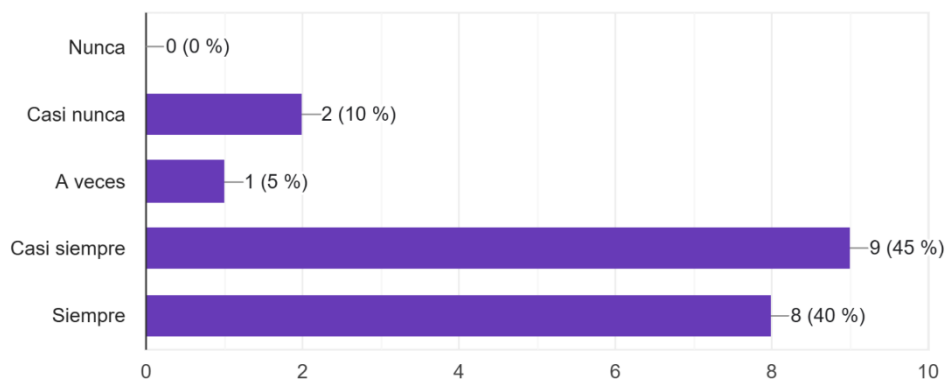


Figura 13. Se muestra el resultado de la pregunta número 10 del formulario brindado a los participantes del estudio.

Finalmente, la relación entre pelvis y estabilidad no está completamente clara en todos los estudiantes, evidenciando una conciencia corporal en desarrollo, dado que los estudiantes están en proceso de aprendizaje.

4.1.4 Resultado del tercer objetivo específico

El resultado se enfoca en interpretar el aporte de la preparación física en el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de primer año de ballet. De acuerdo a las encuestas y entrevistas, se evidencia que la mayoría de estudiantes reconoce con claridad las sensaciones de su cuerpo durante la ejecución de los movimientos; en la que un alto porcentaje de estudiantes mencionan identificar “casi siempre” o “siempre” lo que ocurre en su cuerpo durante la práctica. Puesto que comentan que los ejercicios de preparación física les han permitido sentir mayor control sobre su centro o *core* corporal y esto les ayuda a mejorar las posiciones y movimientos.

CONCIENCIA CORPORAL Reconozco las sensaciones corporales durante la clase de ballet.

20 respuestas

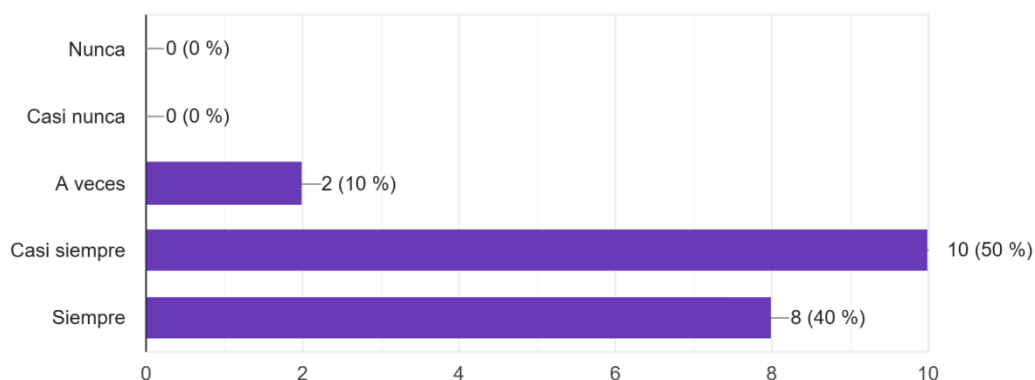


Figura 14. La figura muestra que la mayoría de los estudiantes presenta un alto nivel de conciencia corporal durante las clases de ballet.

Este resultado se centra en reconocer las sensaciones corporales durante las clases de ballet, lo que muestra que, la mayoría de estudiantes tiene un nivel alto de conciencia corporal, lo que refleja que el 50% lo reconoce “casi siempre” y el 40% “siempre”, por cuanto que, la E1: Indica conciencia corporal como lo señala: “Sí, porque ahora tengo más conciencia de mi cuerpo y puedo hacer mejor los ejercicios cuando ejecutamos los pasos en clase. También en las coreografías me ayuda, tanto en contemporáneo como en ballet. En contemporáneo los movimientos son más libres, pero igual tengo conciencia de mi centro. En ballet me ayuda más en las poses como arabesque o attitude y en el equilibrio, porque mantener la pelvis activa me ayuda a sostener mejor esas posiciones”. Así como la E2 menciona: “Significa tener mi centro estable para poder tener mayor control sobre mi cuerpo durante la clase”.

En relación la E3 indica que: “Cuando proyecto la pelvis, me siento más alargada, más estirada”. Lo cual nos permite identificar un desarrollo apropiado de la percepción corporal en los estudiantes de 1er año, por consiguiente, esto nos ayuda a entender

con claridad las sensaciones durante la ejecución de movimientos, en vista que, la preparación física es fundamental para la contribución en el desarrollo de la conciencia corporal.

Asimismo, se observa que la preparación física favorece la capacidad de ajuste corporal, ya que los estudiantes comienzan a corregir sus movimientos a partir de lo que perciben. Sin embargo, algunos estudiantes indican que esta conciencia no se mantiene de manera constante en ejercicios de mayor dificultad o exigencia, lo que revela un proceso aún en desarrollo.

Por otro lado, los estudiantes que asisten con mayor frecuencia a sesiones de preparación física muestran una mejor comprensión del uso del centro corporal, la alineación y el equilibrio, lo que refleja una ejecución más consciente y de calidad de movimiento en la práctica.

Soy consciente de mis movimientos a partir de la percepción corporal que tengo.
20 respuestas

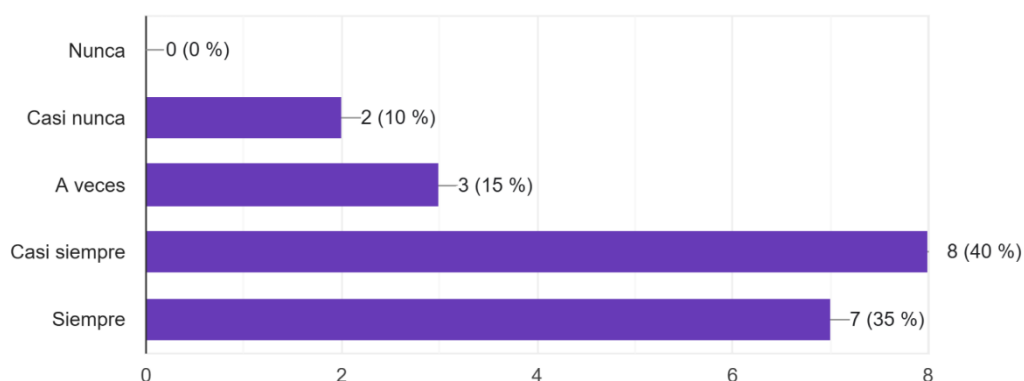


Figura 15. Esta imagen nos demuestra que la preparación física mejora la conciencia corporal, aunque no de forma homogénea.

Respecto a la conciencia de movimientos, se evidencia que la preparación física ayuda a relacionar la sensación corporal sumado a la ejecución de movimiento, por lo tanto,

un 40% de estudiantes indican ser conscientes “casi siempre” lo cual la mayoría de estudiantes presenta un nivel adecuado, no todos logran integrar completamente esta percepción en los movimientos, así como describe el E2 en su entrevista: “Siento que me ha ayudado de manera regular, pero sería mejor si tuviéramos más clases de preparación física para poder fortalecer el centro”. Lo cual nos indica que la preparación física cumple un rol importante en dicho proceso.

En general, estos resultados evidencian que la preparación física, que implica los abdominales, el trabajo pélvico y la activación del centro, beneficia la conciencia corporal en 2 dimensiones. Estas 2 dimensiones se evidencian en el desarrollo de sensaciones.

Por medio del reconocimiento del cuerpo, el control del centro y la sensación de alargamiento, y también se evidencian dentro de la misma aplicación de la danza, por medio de la estabilidad corporal, el mejoramiento del equilibrio y el control técnico.

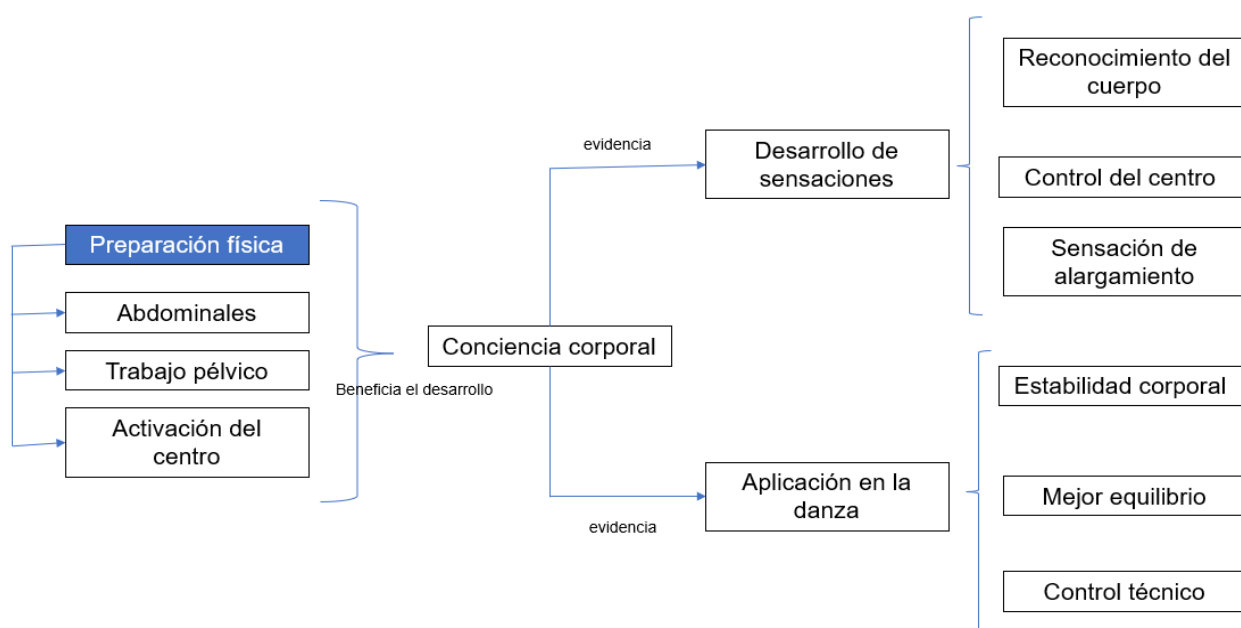


Figura 16. Relación entre la preparación física y la conciencia corporal en la ejecución de movimientos de danza clásica.

4.2 Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos permiten comprender que la preparación física tiene un efecto directo en el fortalecimiento del trabajo pélvico en los estudiantes de primer año de ballet. Como mencionan Hampson, et al. (2023) el suelo pélvico es clave para el funcionamiento estable del cuerpo especialmente en actividades de alto rendimiento físico como lo es la danza clásica. A partir de las encuestas y entrevistas, se pudo notar que los estudiantes no solo reconocen su importancia, sino que también perciben un progreso concreto en el control de su centro corporal. Cabe destacar que la preparación física deja de ser un complemento y pasa a ser parte del proceso de formación técnica de los estudiantes, donde se consolidan las bases del movimiento.

Con respecto al control del suelo pélvico, se identificó que la mayoría de los estudiantes logra activarlo durante la ejecución de las clases, a pesar de que esta activación no siempre está activa en movimientos complejos. Cabe destacar que se evidencia un progreso en el proceso del aprendizaje. Dado que el entrenamiento físico enfocado al fortalecimiento del core resulta fundamental, esto permite que el estudiante no solo ejecute, sino que comprenda y sostenga el trabajo interno del cuerpo durante la ejecución de las clases de ballet. Como menciona Reyes (2021), en el primer año de Formación Artística Temprana de la Escuela Nacional Superior de Ballet, los estudiantes realizan voluntariamente dos meses de preparación física previa para poder llegar preparados al examen de admisión, con clases de hora y media, tres veces por semana, concluye que esta preparación física actúa como un acondicionamiento corporal integral que favorece el desarrollo de flexibilidad, elasticidad, resistencia y coordinación.

Es de interés mencionar que los resultados relacionados con la estabilidad postural muestran una mejora progresiva en la alineación y el equilibrio, lo cual se vincula con el fortalecimiento de la zona lumbo - pélvica. Sin embargo, no todos los estudiantes de primer año logran mantener esta estabilidad de manera constante, lo que podría estar asociado a una baja continuidad del entrenamiento físico, lo cual pone en evidencia la necesidad de integrar un programa de preparación física estructurada dentro de la formación académica, evitando que sea trabajada de manera secundaria.

Como menciona Sernaqué (2020), en su tesis titulada *“Preparación física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, 2020”*, tuvo como objetivo determinar la relación entre la preparación física y la presencia de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de educación artística. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, y se aplicó una encuesta a una muestra de 73 estudiantes. Los resultados evidenciaron que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; sin embargo, el estudio resalta la importancia de la preparación física como parte del proceso formativo integral, enfatizando prácticas como el calentamiento, la flexibilidad, la fuerza y la conciencia corporal.

Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que pone en evidencia la necesidad de fortalecer la preparación física en estudiantes de formación artística, no solo con fines preventivos frente a lesiones, sino también para optimizar el rendimiento técnico

Por lo tanto, con respecto a la conciencia corporal, se observa que la preparación física contribuye de manera eficiente ya que los estudiantes podrán tener la capacidad de reconocer e identificar mejor su cuerpo durante los movimientos, sensaciones lo cual

concientizan corregir posturas y mantener el control durante la ejecución técnica lo cual refleja un avance significativo en el proceso de formación.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

- En base a los resultados, la preparación física influye en el trabajo de la pelvis, la alineación corporal y el fortalecimiento del suelo pélvico, porque esta constituye un pilar fundamental en la formación del bailarín clásico, pues permite desarrollar las condiciones musculares y posturales necesarias para una ejecución técnica segura y eficiente. Desde la teoría de la danza clásica, autores como Vaganova, quien, en su investigación, enfatiza la importancia de una correcta colocación corporal, donde la pelvis funciona como eje estabilizador del movimiento. Al respecto, la preparación física a través de ejercicios de fuerza, movilidad y estabilidad contribuye directamente al control de la pelvis en posición neutra, evitando basculaciones que comprometan la alineación.
- Por otro lado, el fortalecimiento del suelo pélvico no debe entenderse como un elemento aislado, sino como parte fundamental de la activación consciente del “centro” corporal que todo bailarín clásico debe cultivar. Desde la perspectiva de la preparación física, el entrenamiento funcional y el acondicionamiento muscular permiten activar grupos profundos como el transversal abdominal y los músculos del suelo pélvico, lo que favorece una mayor estabilidad lumbo-pélvica. De este modo, la preparación física no solo mejora el rendimiento técnico, sino

que también previene lesiones y optimiza la eficiencia del movimiento en la danza clásica.

- En el ámbito del ballet, el desarrollo de la conciencia corporal permite al estudiante reconocer y sostener una adecuada colocación en las posiciones básicas *on flat*, donde resultan esenciales el dominio del peso, la correcta rotación externa (*en dehors*) y la alineación precisa de los ejes corporales. Asimismo, en posiciones de equilibrio como *retiré* o *arabesque*, esta conciencia facilita la regulación de pequeños desajustes mediante la activación oportuna del *core*, la estabilización de la pelvis y el uso consciente de los apoyos plantares, favoreciendo así un mayor control y estabilidad en la ejecución.
- El centro o *core* constituye el eje fundamental del equilibrio tanto en los ejercicios de barra como en el trabajo de centro. Desde la perspectiva de la teoría del movimiento y la preparación física, este sistema actúa como soporte del control postural y de la eficiencia mecánica del cuerpo en acción. En el ballet, la estabilidad no depende únicamente de la fuerza, sino de la capacidad del bailarín para activar, sostener y dosificar su *core* de manera consciente y continua. Un *core* bien entrenado favorece una adecuada distribución de fuerzas, protege la zona lumbar y disminuye significativamente el riesgo de lesiones. Asimismo, su activación coordinada con la respiración y el suelo pélvico genera una sensación de sostén interno que se traduce en mayor ligereza, control y fluidez en el movimiento. En consecuencia, el desarrollo del centro no solo es esencial para alcanzar el equilibrio, sino también para lograr precisión, armonía y excelencia técnica en la danza clásica.

5.2. Recomendaciones y limitaciones

- A partir de los hallazgos del estudio, se recomienda incorporar de manera sistemática un curso de preparación física en la formación de los estudiantes de primer año, con énfasis en el fortalecimiento del suelo pélvico como parte del trabajo integral del *core*, ya que este componente es clave para consolidar la estabilidad y el control de la pelvis, fundamentales en la correcta alineación y colocación corporal en el ballet; además, un entrenamiento progresivo y específico de esta zona no solo mejora la precisión y limpieza técnica, sino que también contribuye a corregir desajustes posturales desde etapas iniciales, fortalece la base funcional del movimiento, reduce el riesgo de lesiones y favorece un desarrollo más seguro, eficiente e integral del estudiante de danza clásica.
- Se recomienda enriquecer la formación de los estudiantes de primer año mediante la incorporación de contenidos relacionados con la anatomía aplicada al cuerpo del bailarín y las exigencias propias de la técnica clásica, pues este conocimiento permite comprender de manera más profunda las posibilidades y límites del propio cuerpo; asimismo, favorece una ejecución más consciente, precisa y responsable de los ejercicios, posiciones y movimientos, promoviendo así una práctica técnica más segura, eficiente y sostenible a lo largo de su proceso formativo.
- El presente estudio aporta información significativa para estudiantes y docentes de danza clásica; sin embargo, una de sus principales limitaciones radica en el tamaño reducido de la muestra. En consecuencia, se sugiere replicar la investigación con un grupo más amplio que permita examinar con mayor

profundidad el impacto del conocimiento y la aplicación de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico.

· Como segunda limitación, se reconoce que el tiempo para la ejecución del estudio fue limitado. En tal sentido, se recomienda el desarrollo de investigaciones con un enfoque longitudinal que incluyan evaluaciones iniciales, mediciones intermedias durante la aplicación de un programa de preparación física y valoraciones finales, con el propósito de determinar con mayor precisión el progreso y nivel de logro de los participantes.

Referencias bibliográficas

Ambegaonkar, J. P., Caswell, S. V., Winchester, J. B., & Cortes, N. (2022). Core stability and injury prevention in dancers: A systematic approach. *Journal of Dance Medicine & Science*, 26(2), 85–93. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.26.2.85>

Calderón Casafranca, L. A. (2020). *Estar en proceso: La fragmentación como detonante de exploración para el cuerpo en la danza propia de la contemporaneidad* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d6309eaf-1a5c-49fc-9989-6992de8b4073/content>

Campbell, K. G., Batt, M. E., & Drummond, A. (2023). Prevalence of pelvic floor dysfunction in recreational athletes: A cross-sectional survey. *International Urogynecology Journal*. <https://doi.org/10.1007/s00192-023-05548-8>

Del Río Carral, M., LaMarre, A., & Gemignani, M. (2024). "My job is to keep my body healthy": Biopedagogies, beauty and institutional greed in professional ballet.

Psychology & Health, 39(11), 1617–1634.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2181364>

Giagio, S., Adami, P. E., Bermon, S., Rial-Rebullido, T., Pillastrini, P., Vecchiato, M., & Garrandes, F. (2025). Nearly half of 325 athletes reported pelvic floor symptoms: A cross-sectional study at the Lima 2024 World Athletics U20 Championships. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(1), e002564. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002564>

Gram, M. C. D., Fagerland, M. W., & Bø, K. (2025). Pelvic floor muscle training by competitive rhythmic gymnasts at regular training sessions did not reduce urinary incontinence: A cluster-randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 71, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2024.12.009>

López Paredes, J. D., Cuaspud Chacua, C. G., & García-Cardona, D. M. (2023). Efectos del método pilates sobre la fuerza del core y la composición corporal en bailarines universitarios. *Acción*, 19, e03. <https://cu-id.com/2046/v19e03>

McCormack, M., & Briggs, J. (2021). Pelvic stability and postural control in pre-professional dancers. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(4), 1045–1054.

Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 24(5), 637–652. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111>

Nogier, A., Tourabaly, I., Ramos-Pascual, S., Saffarini, M., Baraduc, E., Barreau, X., & Courtin, C. (2023). High rates of satisfaction and return to dance in current or former professional ballet dancers after total hip arthroplasty with a muscle-sparing direct anterior approach using custom femoral stems. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11(3), 23259671231155143. <https://doi.org/10.1177/23259671231155143>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS.

Piernicka, M., Labun, J., & Szumilewicz, A. (2025). Training interventions used in postmenopausal women to improve pelvic floor muscle function related to urinary continence—A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(13), 4800.

<https://doi.org/10.3390/jcm14134800>

Smith, T. O., Ekegren, C. L., & Rathleff, M. S. (2023). Injury risk and prevention strategies in dance students: Current evidence and future directions. *Sports Medicine*, 53(7), 1341–1355. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01756-4>

Talebi, M., Campo, A., Aarts, N., & Leman, M. (2023). Influence of musical context on sensorimotor synchronization in classical ballet solo dance. *PLOS ONE*, 18(4), e0284387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284387>

Vásquez Medico, A. V. (2021). *Estudio de la interrelación entre el lenguaje corporal del bailarín de Hip Hop y los principios del movimiento en la técnica Flying Low* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bdbbffe-fb80e-4e15-84f4-e47280d13032/content>

Smith, T. O., Ekegren, C. L., & Rathleff, M. S. (2023). Injury risk and prevention strategies in dance students: Current evidence and future directions. *Sports Medicine*, 53(7), 1341–1355. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01756-4>

Apéndices

Apéndice 1.1 FUT presentado a la ENSB para la realización de encuestas y entrevistas.

ENSB		FORMULARIO ÚNICO DE TRAMITES (FUT)		SINAD 123819
I.- RESUMEN DE SU PEDIDO:				
Solicito Autorización para Realizar entrevista para los				
Alumnos de F.A.T.				
II.- DEPENDENCIA O AUTORIDAD A QUIEN SE DIRIGE:				
III.- DATOS DEL SOLICITANTE:				
Persona Natural:				
Apellido Paterno:	Cobenas	Apellido Materno:	Chavez	Nombres:
Geerson R. C.				
Persona Jurídica:				
Razón Social:				
Tipo de Documento:				
ONI:	72547813	RUC:		C.E.
IV.- DIRECCIÓN:				
TIPO DE VIA:	Avenida:	Jirón:	Calle:	Paseo:
Nombre de la vía:	Se Valparaíso 397 SMP			
N° de Inmueble:	Block:	Interior:	Piso:	Mz:
Lote:	Km:	Sector:		
Tipo de Zona:				
Urbanización:	Pueblo Joven:	Unidad Vecinal:	Conjunto Habitacional:	Asentamiento Humano:
Cooperativa:	Residencial:	Zona Industrial:	Centro Poblado:	Caserío:
Asociación:	Grupo:	Fundo:	Otros (especificar):	
Nombre de zona:				
Referencia:				
Departamento:				
Provincia:				
Distrito:				
Teléfonos:				
Autorizo se me notifique al siguiente correo electrónico:				
DECLARO que los datos presentados en el presente formulario los realice con carácter de DECLARACION JURADA				
V.- FUNDAMENTACION DEL PEDIDO:				
Solicito Autorización para Realizar entrevista para los				
alumnos de F.A.T. / Dicha solicitud me encuentra realizando				
mi trabajo de investigación para obtener el Título Profesional.				
AUTORIZADO				
ESCUOLA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET				
MESA DE PARTES				
3-0-ENE-2020				
RECIBIDO				
Por: Hora: 16:10				
UNIDAD DE ASESORIA Y TRAMITE DOCUMENTARIO				
VI.- DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN:				
Adjunto mi documento de identidad.				
30/04/2020				
LUGAR Y FECHA				
FIRMA DEL USUARIO				

Apéndice 2.1 Guía de entrevista

Experiencia y contexto

1. ¿Cómo describirías tu experiencia general con la preparación física desde que empezaste en la Escuela? ¿Qué tipo de ejercicios recuerdas más? ¿Qué sientes que más te ayuda?

Trabajo pélvico y conciencia

2. ¿Qué significa para ti “trabajo pélvico” dentro de tus clases de ballet y preparación física?
3. ¿Cómo reconoces cuando estás activando tu suelo pélvico durante un movimiento técnico?

Relación entre preparación física y control pélvico

4. De las rutinas de preparación física que haces, ¿cuáles consideras que más te ayudan a fortalecer el trabajo pélvico? ¿Por qué? ¿Puedes dar ejemplos concretos?
5. ¿Has notado cambios en tu rendimiento técnico desde que integraste preparación física con ejercicios pélvicos?

Obstáculos y dificultades

6. ¿Qué desafíos encuentras al intentar mantener la activación del suelo pélvico durante clases o movimientos complejos? ¿Hay posiciones o pasos donde te resulta más difícil?
7. ¿Qué crees que limita tu capacidad para integrar preparación física y trabajo pélvico de forma eficiente?

Autoevaluación y conciencia

8. ¿Cómo describirías tu nivel de conciencia corporal al realizar ejercicios físicos y coreográficos? ¿Consideras que es algo que ha mejorado con la preparación física?
9. ¿Puedes compartir un momento en que sentiste que el trabajo pélvico marcó una diferencia en tu danza (positivo o negativo)?

Apéndice 3.1 Solicitud de permiso a Inside Ballet para la realización de encuestas.

SOLICITUD DE PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTAS	
Lima, 5 de marzo de 2026	
 Señor: Leonardo Casteran Director de Inside Ballet	
 Estimado Director:	
Por medio de la presente, solicito cordialmente su autorización para poder realizar una breve encuesta dirigida a los estudiantes de la institución Inside Ballet. El objetivo de esta encuesta es recopilar información relevante con fines formativos y académicos. Asimismo, se entregarán previamente los respectivos permisos y consentimientos informados para los padres de familia o apoderados, con el fin de asegurar que la participación de los estudiantes cuente con la debida autorización. Las encuestas serán realizadas de manera respetuosa, breve y confidencial, garantizando que la información recopilada será utilizada únicamente para los fines indicados. Agradezco de antemano su atención y disposición para apoyar esta iniciativa. Atentamente, Gerson Rai Cobañas Chávez Solicitante	
 Autorización del Director	
Firma del Director:	
Nombre: Leonardo Casteran	
Cargo: Director - Inside Ballet	
Sello institucional:	 Leonardo Alfonso Castellanos Duran Gerente General Inside Ballet Escuela Profesional del Ballet SAC

Apéndice 4.1: Preguntas del formulario de la encuesta.

Encuesta sobre la preparación física y el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de 1er año ballet

La presente encuesta servirá para medir un trabajo de investigación titulado.

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO PÉLVICO EN ESTUDIANTES DE 1ER AÑO F.A.T DE LA ESCUELA NACIONAL DE BALLET, LIMA - 2025.

CONTROL DE SUELO PELVICO

Resisto el control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.



☒ Casillas

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Nunca | X |
| ☐ Casi nunca | X |
| ☐ A veces | X |
| ☐ Casi siempre | X |
| ☐ Siempre | X |

En clase soy consciente de la activación del suelo pélvico al realizar saltos y desplazamientos .

*

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Puedo mantener la activación del suelo pélvico durante la clase de ballet. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Desarrollo correctamente la respiración para coordinar el trabajo del suelo pélvico. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

La preparación física me ayuda a fortalecer el control del suelo pélvico. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Evito tensiones innecesarias al activar el suelo pélvico durante la danza. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Distingo cuándo pierdo el control del suelo pélvico al bailar. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

ESTABILIDAD CORPORAL

*

Mantengo la correcta colocacion del cuerpo durante los ejercicios de barra y centro.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

La preparacion física contribuye a mejorar mi equilibrio corporal.

*

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Puedo mantener mi alineación corporal en posiciones de equilibrio. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Mantengo firmeza postural durante giros y saltos. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

El trabajo pélvico actúa en mi estabilidad al ejecutar movimientos complejos. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

...

Mejoro mi postura cuando identifico desalineaciones corporales. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Siento confianza corporal al mantener posiciones estáticas prolongadas. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

CONCIENCIA CORPORAL

*

Reconozco las sensaciones corporales durante la clase de ballet.

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Vinculo la relación entre mi pelvis y el resto del cuerpo al bailar.

*

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Soy consciente de mi correcta colocacion corporal durante los ejercicios físicos. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

La preparación física me permite conocer mejor los límites de mi cuerpo. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Soy consciente de mis movimientos a partir de la percepción corporal que tengo. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Soy consciente de mi cuerpo durante la clase de ballet. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Consigo coordinar respiración, movimiento y postura de manera consciente. *

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

Apendice 5.1 Consentimiento informado para la autorización de entrevistas y encuestas

Fecha: 02/02/2026

Estimados padres y/o apoderados:

Mi nombre es Gerson Rai Cobeñas Chávez, egresado y bachiller en la carrera de Docencia de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB). Actualmente me desempeño como bailarín profesional de la Compañía de Ballet Municipal de Lima.

Por medio de la presente, solicito su autorización para que su menor hijo(a) participe de manera voluntaria en una investigación académica que forma parte de la elaboración de mi tesis titulada:

“La importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de 1er año F.A.T de la Escuela Nacional de Ballet”.

El objetivo del estudio es conocer los puntos de vista de niños y niñas de 9 a 11 años sobre el trabajo pélvico y la preparación física dentro de su formación en ballet.

La investigación contempla:

Una encuesta dirigida a todas las estudiantes del 1er año de Formación Artística Temprana (F.A.T).

Una entrevista semiestructurada a 5 estudiantes seleccionadas, con una duración aproximada de 15 a 20 minutos.

La participación es voluntaria, no implica riesgos para los menores y la información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y el anonimato. El consentimiento podrá ser retirado en cualquier momento sin perjuicio alguno.

Agradezco de antemano su confianza y colaboración.

Atentamente,

Gerson Rai Cobeñas Chávez

Firma: _____

Contacto: _____

AUTORIZACIÓN

Yo, _____, padre/madre/apoderado(a) del menor

_____, autorizo su participación en la investigación descrita.

Firma: _____ Fecha: _____

Apéndice 6: Evidencia fotográfica de recolección de información.









CONSTANCIA DE SIMILITUD Y ORIGINALIDAD N° 006-2026-ENSB/DG-DIRA-DAFAS

El que suscribe, jefe del Departamento Académico de Formación Artística Superior (DAFAS) de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB), en cumplimiento de las normativas de integridad académica y el Reglamento de Grados y Títulos vigente de la institución:

CERTIFICA:

Que, la Tesis titulada: **"LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO PÉLVICO EN ESTUDIANTES DE BALLET DE 1ER AÑO EN LIMA - 2025."**, presentado por el bachiller / estudiante detallado a continuación, ha sido sometido a la evaluación formal del software de detección de similitud de contenido textual autorizado por la institución, habiéndose obtenido los siguientes resultados:

Concepto / Campo de Evaluación	Datos de Registro para Llenado
Autor(a) del Trabajo:	COBEÑAS CHAVEZ GERSON RAI
Código de Estudiante:	201314
Carrera Profesional:	Docente en Danza Clásica
Software Utilizado:	StrikePlagiarism
Porcentaje de Similitud:	7.01
Fecha de Análisis:	24/04/2026

De la revisión exhaustiva del reporte final emitido por el software y de los criterios metodológicos de exclusión aplicados (citaciones textuales debidamente referenciadas, bibliografía y coincidencias menores), se concluye que el presente trabajo de investigación CUMPLE con los topes de similitud permitidos y respeta estrictamente los estándares internacionales y nacionales de propiedad intelectual y ética académica.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines de tramitación y expedición del correspondiente Diploma de Título Profesional, según lo estipulado en el Artículo 12 de la Resolución Directoral General N° 0029-2024-ENSB.



QUIROZ GARCIA Maria Del
Carmen FAU 20600641035
soft

Jefa(E) del Departamento
Académico de Formación
Artística Superior - ENSB

Soy el autor del documento

2026/07/10 09:32:17

firmado digitalmente
MARÍA DEL CARMEN QUIROZ GARCIA
DEPARTAMENTO ACADEMICO DE FORMACION ARTISTACA SUPERIOR
ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET

Surquillo, de 08 de julio 2026



Metadatos

DOCUMENTO

Título

Informe_completo_Antiplagios -GERSON RAI COBEÑAS CHÁVEZ

Autor

Gerson Rai Cobeñas Chávez

Profesor

Rashel Diaz

ID del Documento

333673313

Organización

Nombre de la organización

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET

Unidades organizativas

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET

INFORME

Fecha del informe

4/24/2026

Fecha de edición

Registro de similitudes

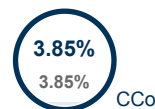
Los SCs muestran el porcentaje de palabras de tu documento que también aparecen en otros textos. Un valor alto no significa automáticamente plagio. El informe siempre debe revisarlo una persona autorizada.



CS 1

11101

Longitud en palabras



CCot

75688

Longitud en caracteres

Alertas

En esta sección, puede encontrar información sobre modificaciones de texto que pueden tener como objetivo moderar los resultados del análisis. Invisible para la persona que evalúa el contenido del documento en una copia impresa o en un archivo, influyen en las frases comparadas durante el análisis de texto (al causar errores ortográficos intencionados) para ocultar préstamos y falsificar valores en el Informe de similitud. Debe evaluarse si las modificaciones son intencionales o no.

Cambio de alfabeto		0
Extensiones		0
Micro espacios		0
Caracteres ocultos		21
Paráfrasis (SmartMarks)		30

Listas activas de similitudes

En particular, los fragmentos requieren atención, que se han incluido en el CS 2 (marcado en negrita). Use el enlace "Marcar fragmento" y vea si son frases cortas dispersas en el documento (similitudes casuales), numerosas frases cortas cerca de otras (plagio mosaico) o fragmentos extensos sin indicar la fuente (plagio directo).

Los 10 fragmentos más largos

Color de la fuente

#	TÍTULO O FUENTE URL (BASE DE DATOS)	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
1	https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/downloadSuppFile/6272/1776	73 (0.66 %)

2	Final International Marketing Case.pdf 4/12/2026 Universidad de la Sabana (Universidad de la Sabana)	54 (0.49 %)
3	https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/downloadSuppFile/6272/1776	51 (0.46 %)
4	TFM Laura Domens.pdf 9/16/2025 Universitat de València (Universitat de València)	47 (0.42 %)
5	https://awf.gda.pl/neppe/rekomendacje-i-publikacje-naukowe/	32 (0.29 %)
6	https://www.ous-research.no/home/ocbe/Group+members/10986	28 (0.25 %)
7	https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2025.1511833/full	27 (0.24 %)
8	Wpływ treningu pole dance na funkcje mięśni dna miednicy i mięśnia poprzecznego brzucha u kobiet w wieku 18- 50 lat 6/2/2025 Gdański Uniwersytet Medyczny (Wydział Nauk o Zdrowiu z Instytutem Medycyny Morskiej i Tropikalnej)	24 (0.22 %)
9	Nadia Concha_v1 11/5/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	18 (0.16 %)
10	https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1a365e7a-a801-4a58-99a2-695cf3dc600b/content	16 (0.14 %)

Base de datos RefBooks (0.20 %)



#	TITULO	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
---	--------	--

Fuente: Paperity

1	Procesamiento, caracterización y ensayos biológicos de titanio modificado electroquímicamente para implantes dentales Juan José Pavón Palacio, Diana Marcela Escobar Sierra, Sara María Robledo Restrepo,Sandra Liliana Arias Suarez, Claudia Patricia Ossa Orozco, Jorge Alberto Arismendi Echavarría, Mónica Echeverry Rendón;	22 (2) (0.20 %)
---	---	-----------------

Base de datos local (1.01 %)



#	TITULO	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
2	Nadia Concha_v1 11/5/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	40 (4) (0.36 %)
3	PLIENDO_v1 12/22/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	34 (3) (0.31 %)
4	JLUZURIAGAEFLORES_v1 12/22/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	17 (2) (0.15 %)
5	AROSADO_v1 12/22/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	11 (1) (0.10 %)

6	Joseph Castillo_v1 11/5/2025 ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)	10 (1) (0.09 %)
---	--	-----------------

Intercambio de bases de datos (1.39 %)



#	TITULO	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
7	Final International Marketing Case.pdf 4/12/2026 Universidad de la Sabana (Universidad de la Sabana)	60 (2) (0.54 %)
8	TFM Laura Domens.pdf 9/16/2025 Universitat de València (Universitat de València)	54 (2) (0.49 %)
9	Wpływ treningu pole dance na funkcje mięśni dna miednicy i mięśnia poprzecznego brzucha u kobiet w wieku 18- 50 lat 6/2/2025 Gdański Uniwersytet Medyczny (Wydział Nauk o Zdrowiu z Instytutem Medycyny Morskiej i Tropikalnej)	24 (1) (0.22 %)
10	TRABAJO DE TITULACION-ALVARADO ABRIL PAMELA 6/20/2025 UNIVERSIDAD DE CUENCA (DOCENTES)	11 (1) (0.10 %)
11	CS-2025.08-MEINHOLD-Amélie.pdf 8/18/2025 Haute Ecole Charlemagne (HECH) (Haute Ecole Charlemagne (HECH))	5 (1) (0.05 %)

Internet (4.41 %)



#	FUENTE URL	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
12	https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/downloadSuppFile/6272/1776	137 (3) (1.23 %)
13	http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/15/4/ROSARIO%20REYES_LA%20CORRECTA%20C OLOCACI%C3%93N%20DEL%20CUERPO%20EN%20EL%20DEMI%20PLI%C3%89.pdf	80 (9) (0.72 %)
14	https://awf.gda.pl/neppe/rekomendacje-i-publicacje-naukowe/	32 (1) (0.29 %)
15	http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/42/1/DANIEL_TABOADA-MARIA_RODRIGUEZ.pdf	31 (3) (0.28 %)
16	https://www.ous-research.no/home/ocbe/Group+members/10986	28 (1) (0.25 %)
17	https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2025.1511833/full	27 (1) (0.24 %)
18	https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c4b314b9-36c5-433b-b0fe-2a3e7c2dfbdb/content	23 (3) (0.21 %)
19	https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/downloadSuppFile/5070/1025	21 (2) (0.19 %)
20	https://repositorio.unjfc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6510/TESIS%20OLAZABAL%20SAN CHEZ%20LIZBETH%20FABIOLA%20_compressed.pdf?sequence=1	18 (2) (0.16 %)
21	https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/downloadSuppFile/6201/1734	17 (2) (0.15 %)
22	https://revanestesia.sld.cu/index.php/anestRean/article/downloadSuppFile/848/133	17 (2) (0.15 %)
23	https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1a365e7a-a801-4a58-99a2-695cf3dc600b/content	16 (1) (0.14 %)

24	https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14891/2148/Elisa_NEYRA_BELTRAN.pdf?sequence=1	15 (2) (0.14 %)
25	https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1906/Sonia-Martin_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=3	11 (1) (0.10 %)
26	http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15351/1/Chicaiza%20A.%2c%20Adverson%20W.%20%282025%29%20Estrategias%20de%20intervenci%C3%B3n%20psicopedag%C3%B3gica%20para%20estudiantes%20con%20dificultades%20de%20atenci%C3%B3n%20en%20la%20Escuela%20Nacionales%20Unidas%20Saquisil%C3%AD.%20Cotopaxi..pdf	11 (1) (0.10 %)
27	https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/downloadSuppFile/5990/1580	6 (1) (0.05 %)

☒ Lista de fragmentos aceptados

#	CONTENIDO	NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)
---	-----------	---

Metadatos

DOCUMENTO

Título

COBEÑAS CHAVEZ - TESIS DE LICENCIATURA

Autor

GERSON RAI COBEÑAS CHÁVEZ

Profesor

Rashel Diaz

7 ID del Documento

333658589

Organización Nombre de la organización

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET

Unidades organizativas

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET

INFORME Fecha del informe 4/ 23/ 2026 Fecha de edición --- Registro de similitudes Los SCs muestran el porcentaje de palabras de tu documento

que también aparecen en otros textos. Un valor alto no significa automáticamente plagio. El informe siempre debe revisarlo una persona autorizada. CS

1 CCot

10227

Longitud en palabras

69535

Longitud en caracteres

Alertas

12 En esta sección, puede encontrar información sobre modificaciones de texto que pueden tener como objetivo moderar los resultados del análisis.

Invisible para la

persona que evalúa el contenido del documento en una copia impresa o en un archivo, influyen en las frases comparadas durante el análisis de texto (al causar

errores ortográficos intencionados) para ocultar préstamos y falsificar valores en el Informe de similitud. Debe evaluarse si las modificaciones son intencionales o no.

Cambio de alfabeto ß 0 Extensiones A→ 0 Micro espacios · 0 Caracteres ocultos 0

Paráfrasis (SmartMarks) a 30

Listas activas de similitudes

12 En particular, los fragmentos requieren atención, que se han incluido en el CS 2 (marcado en negrita). Use el enlace "Marcar fragmento" y vea si son frases cortas

dispersas en el documento (similitudes casuales), numerosas frases cortas cerca de otras (plagio mosaico) o fragmentos extensos sin indicar la fuente (plagio directo).

19 Los 10 fragmentos más largos Color de la fuente

19 # TÍTULO O FUENTE URL (BASE DE DATOS) NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS) 1 GCOBENAS_V.1

12/ 22/ 2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

483 (4.72 %)

22.74%

22.74%

4.16%

4.16%

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

2 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

440 (4.30 %)

3 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

424 (4.15 %)

4 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

108 (1.06 %)

5 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

68 (0.66 %)

6 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

49 (0.48 %)

7 Nadia Concha_v1

11/5/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

40 (0.39 %)

8 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

34 (0.33 %)

9 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

33 (0.32 %)

10 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

32 (0.31 %)

Base de datos ²¹RefBooks (0.10 %)

²¹TÍTULO NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS) Fuente: Paperity ¹Procesamiento, caracterización y ensayos biológicos de titanio

modificado electroquímicamente para

implantes dentales

Mónica Echeverry Rendón, Diana Marcela Escobar Sierra, Juan José Pavón Palacio, Sandra Liliana Arias Suarez, Claudia Patricia Ossa Orozco, Sara María Robledo Restrepo, Jorge Alberto Arismendi

Echavarría;

²⁷o ¹(1) (0.10 %)

Base de datos local (20.26 %)

²¹TÍTULO NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)

2 GCOBENAS_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

1972 (28) (19.28 %)

3 Nadia Concha_v1

11/5/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

46 (2) (0.45 %)

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

4 JLUZURIAGAEFLORES_V1

12/22/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

24 (2) (0.23 %)

5 Yoryi Sandoval_v1

11/5/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

22 (4) (0.22 %)

11/5/2025

ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET (ESCUELA SUPERIOR NACIONAL DE BALLET)

8 (1) (0.08 %)

22 Intercambio de bases de datos (0.00 %)

TITULO NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)

Internet (2.39 %)

22 FUENTE URL

NÚMERO DE PALABRAS

IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)

7 http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/42/1/DANIEL_TABOADA-MARIA_RODRIGUEZ.pdf 59 (6) (0.58 %)

8 http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/15/4/ROSARIO%20REYES_LA%20CORRECTA%20C

[OLOCACI%C3%93N%20DEL%20CUERPO%20EN%20EL%20DEMI%20PLI%C3%89.pdf](http://repositorio.ensb.edu.pe/bitstream/ENSB/15/4/ROSARIO%20REYES_LA%20CORRECTA%20C)

45 (5) (0.44 %)

9 <https://www.monmouth.edu/directory/profiles/trialfai/> 32 (1) (0.31 %)

10 <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6510/TESIS%20OLAZABAL%20SAN>

[CHEZ%20LIZBETH%20FABIOLA%20_compressed.pdf?sequence=1](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6510/TESIS%20OLAZABAL%20SAN)

18 (2) (0.18 %)

11 <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1a365e7a-a801-4a58-99a2->

[695cf3dc600b/content](https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1a365e7a-a801-4a58-99a2-)

16 (1) (0.16 %)

12 <https://www.ihealthcare.es/la-conexion-entre-la-salud-del-suelo-pelvico-y-la-ginecologia/16785> 14 (1) (0.14 %)

13 https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14891/2148/Elisa_NEYRA_BELTRAN.pdf?

[sequence=1](https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14891/2148/Elisa_NEYRA_BELTRAN.pdf?)

14 (2) (0.14 %)

14 <https://yura.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2024/07/39.1-Planes-de-Desarrollo-y-Ordenamiento->

[territorial-en-Ecuador.pdf](https://yura.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2024/07/39.1-Planes-de-Desarrollo-y-Ordenamiento-)

12 (1) (0.12 %)

15 <https://www.universidadunie.com/programas/master-universitario-virtual-psicologia-general-sanitaria> 11 (1) (0.11 %)

16 https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11549/T010_77034251_T.pdf?

[sequence=1](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11549/T010_77034251_T.pdf?)

10 (1) (0.10 %)

17 https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/5268/Tesis_Trastornos_Temporomandib

[ulares.pdf?sequence=1](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/5268/Tesis_Trastornos_Temporomandib)

7 (1) (0.07 %)

18 <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3631/reynoso-disgrafia.pdf?>

[sequence=1](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3631/reynoso-disgrafia.pdf?)

6 (1) (0.06 %)

Lista de fragmentos aceptados

7 CONTENIDO NÚMERO DE PALABRAS IDÉNTICAS (FRAGMENTOS)

1

5 ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE BALLET DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ARTÍSTICA SUPERIOR

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO PÉLVICO EN ESTUDIANTES DE BALLET DE 1ER

AÑO EN LIMA -

2025.

4 Proyecto de Tesis

Para optar el Título Profesional de Docente, con mención en Danza Clásica

Autores

Gerson Rai Cobeñas Chávez

ORCID

0009-0003-8004-8556

Asesora

Mg. Rashell Díaz Castillo

ORCID

4 0000-0003-3294-4586

Lima – Perú

2025

2

Dedicatoria

Dedico esta tesis a la persona que me vio crecer y me formó como un padre.

Por estar a mi lado en los momentos buenos y, sobre todo, en los más difíciles; por

cada consejo, por cada impulso y por motivarme constantemente a ser mejor cada

día, sobre todo como persona.

Gracias por enseñarme a ver el mundo desde otra perspectiva y por hacerme

entender que todos aprendemos de maneras distintas. Fue gracias a ti que logré

comprender lo que antes me parecía imposible, y superar obstáculos que marcaron mi camino.

Tus enseñanzas y tu ejemplo forjaron en mí la disciplina, la perseverancia y la convicción de que puedo alcanzar mis objetivos con esfuerzo y dedicación.

Por todo ello, esto es para ti.

Te estaré eternamente agradecido,

Papá Carlos.

3

Agradecimiento

Deseo agradecer de manera especial a mi asesora, Mg. Rashell Díaz Castillo, por acompañarme en cada etapa de este proceso. Su orientación, paciencia y compromiso fueron claves para sostener el desarrollo de esta investigación desde sus primeras ideas hasta su culminación.

Expreso también mi agradecimiento a los estudiantes de 1er año de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) y de la institución INSIDE Ballet, quienes participaron en este estudio. Su disposición hizo posible el desarrollo de la investigación y aportó significativamente a los resultados obtenidos.

A la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB), le debo mi formación y el espacio académico que hizo posible este logro, brindándome las herramientas necesarias para crecer tanto a nivel profesional como personal.

Asimismo, agradezco a la institución INSIDE Ballet y, de manera particular, a su director, Leonardo Castellanos (Casterán), por la apertura, la confianza y el apoyo brindado durante el desarrollo de esta investigación.

4

Índice de contenido

Introducción 10

Capítulo I: Planteamiento del problema de investigación 12

1.1. Descripción de la realidad problemática 12

2

4

4

18

17

20 1.2. Formulación del problema 15

1.2.1. Problema general 16

1.2.2. Problemas específicos 16

1.3. Justificación de la investigación 16

23 1.4. Objetivos de la investigación 18

1.4.1. Objetivo general 18

1.4.2. Objetivos específicos 18

Capítulo II: Marco teórico 19

2.1. Estudios que anteceden a la investigación 19

2.1.1. Estudios internacionales 19

2.1.2. Estudios nacionales 20

2.2. Referentes teóricos 22

2.3. Definición de términos 25

Capítulo III: Metodología 26

18 3.1. Enfoque de la investigación 26

3.2. Tipo de investigación 26

3.3. Sujetos de estudio 27

3.4. Categorización de los supuestos del estudio 28

18 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 28

3.6. Procesamiento del análisis de los datos 29

5

3.7. Consideraciones éticas 29

Capítulo IV: Resultados 30

4.1. Resultados interpretativos de los hallazgos 30

4.2. Discusión de los resultados 44

Conclusiones 46

Recomendaciones ¿

Referencias bibliográficas ?

Anexos ¿

6

2 Índice de tablas

Tabla 1. Denominación de participantes en la entrevista conformado por estudiantes de 1er año en el 2025.

Tabla 2. Denominación de participantes en la encuesta de ambas Escuelas.

2 Tabla 3. Categorización de los supuestos del estudio (matriz de consistencia)

2 Índice de figuras

Figura 1. Posición Neuta, anteversión y retroversión de la pelvis. 13

Figura 2. Comparación entre correcta e incorrecta en relación con la alineación pélvica.

Figura 3. Importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.

Figura 4. Nivel de control de suelo pélvico en estudiantes de ballet. 30

Figura 5. Influencia de la preparación física en el control del suelo pélvico en estudiantes de ballet.

Figura 6. Relación entre la preparación física y el desarrollo del equilibrio corporal en estudiantes de ballet

Figura 7. Desarrollo de la conciencia corporal a través de la preparación física en estudiantes de ballet

Figura 8. Control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos en estudiantes de ballet

Figura 9. Frecuencia del control del suelo pélvico en estudiantes durante la práctica del ballet

Figura 10. Nivel de conciencia de la activación del suelo pélvico en movimientos técnicos de ballet

Figura 11. Influencia de la preparación física en la estabilidad corporal de estudiantes de ballet

Figura 12. Capacidad de mantener la alineación corporal en posiciones de equilibrio en estudiantes de ballet

Figura 13. Resultados sobre la alineación corporal en estudiantes de ballet según encuesta aplicada

Figura 14. Nivel de conciencia corporal durante la ejecución de movimientos en estudiantes de ballet

Figura 15. Percepción de la conciencia corporal y su relación con la preparación física en estudiantes de ballet

Figura 16. Relación entre la preparación física y el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de ballet.

Resumen

La presente investigación aborda el análisis de la preparación física como una pieza

clave en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de ballet. Desde una perspectiva formativa, la pelvis es considerada un eje central para la correcta colocación del cuerpo, ya que participa de manera directa en la estabilidad, el equilibrio y la coordinación durante la ejecución técnica.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. Se aplicó una encuesta a estudiantes de primer año de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la escuela INSIDE Ballet, en el rango de edades de 9 a 11 años con la finalidad de identificar la importancia de la preparación física en su formación.

Los resultados muestran un desarrollo favorable hacia la incorporación de la preparación física como parte del entrenamiento, evidenciando que su práctica contribuye a una mayor conciencia corporal y a un mejor control pélvico en la ejecución de los movimientos.

En conclusión, la preparación física no solo complementa la formación del bailarín, sino que cumple un rol relevante en el desarrollo del control pélvico, favoreciendo la calidad del movimiento y aportando a la prevención de posibles lesiones.

Palabras claves: Preparación física y trabajo pélvico.

9

Abstract

This study examines physical conditioning as a key element in strengthening pelvic control in first-year ballet students.

From a training perspective, the pelvis is regarded as central to correct body alignment, as it plays a direct role in stability, balance and coordination during technical execution.

The study was conducted using a descriptive quantitative approach. A survey was administered to first-year students at the National Higher School of Ballet and the INSIDE Ballet school, aged between 9 and 11, with the aim of identifying the importance of physical conditioning in their training.

The results show a positive trend towards the incorporation of physical conditioning as part of training, demonstrating that its practice contributes to greater body awareness and improved pelvic control during the execution of movements.

In conclusion, physical conditioning not only complements a dancer's training but also

2

plays a significant role in the development of pelvic control, enhancing the quality of movement and helping to prevent potential injuries.

Keywords: Physical conditioning and pelvic work.

10

Introducción

En el ámbito de la formación en ballet, el desarrollo técnico del estudiante suele centrarse en la ejecución precisa de movimientos, la alineación corporal y la disciplina artística. Sin embargo, en muchos procesos formativos, la preparación física ha sido considerada como un complemento y no como un componente esencial dentro del entrenamiento del bailarín. Esta situación plantea la necesidad de reflexionar sobre el papel que cumple la preparación física en el desarrollo integral del estudiante, especialmente en aspectos relacionados con el control corporal y la estabilidad.

Dentro de este contexto, la pelvis adquiere un rol fundamental, ya que actúa como un eje de conexión entre el tren superior e inferior del cuerpo. Su adecuado control permite mejorar la postura, el equilibrio y la calidad del movimiento durante la ejecución técnica. En ese sentido, el fortalecimiento del trabajo pélvico no solo contribuye al rendimiento del bailarín, sino que también favorece la prevención de lesiones y el desarrollo de una mayor conciencia corporal.

La presente investigación se centra en analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de ballet.

Este grupo se encuentra en una etapa importante de formación, donde se consolidan las bases técnicas y corporales que influirán en su desarrollo futuro. En base a lo expuesto, se busca analizar cómo los ejercicios de preparación física contribuyen en el control del suelo pélvico, la estabilidad corporal y la percepción del propio cuerpo durante la práctica.

Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, utilizando como técnica la encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la institución INSIDE Ballet cuyas edades oscilan entre los 9 a 11 años.

11

Asimismo, se complementó la información con entrevistas semiestructuradas, lo que permitió obtener una visión más amplia sobre la experiencia de los estudiantes en relación con la preparación física y su impacto en el trabajo pélvico.

Los resultados obtenidos evidencian que la preparación física desempeña un papel relevante en el fortalecimiento del control pélvico, así como en la mejora del

equilibrio, la estabilidad y la conciencia corporal. En este sentido, la investigación aporta elementos que permiten reconsiderar la preparación física no solo como un apoyo, sino como una parte fundamental dentro del proceso formativo en ballet.

12 15 Capítulo I

Planteamiento del problema de investigación

1.1 Descripción de la realidad problemática

Para un bailarín de ballet es fundamental la correcta colocación del cuerpo. Esto se debe a que la colocación es una capacidad que permite a los bailarines ejecutar pasos, posiciones y movimientos en base a la técnica clásica. La correcta colocación del cuerpo ha sido considerada un pilar en la enseñanza del ballet ya que al tener el tronco la pelvis y las extremidades alineadas ayudan a un mejor desarrollo del movimiento corporal. (Vaganova, 1969). Desde la vista científica, los estudios biomecánicos muestran que la alineación corporal no es una constante estática sino una variable dinámica que depende de la acción, y que una correcta orientación pélvica contribuye a la prevención de lesiones y al rendimiento técnico. En particular, las revisiones en biomecánica de la danza señalan que el entrenamiento debe integrar imágenes anatómicas y ejercicios que favorezcan la estabilidad del tronco y el control pélvico en niños y adolescentes. (Krasnow et al., 2011; IADMS Resource Paper — Wilmerding & Krasnow, 2011). De manera específica la pelvis cumple un rol específico en la danza ya que conecta el torso y las piernas distribuyendo, peso, equilibrio y la generación de fuerza para dar una estabilidad en el movimiento dancístico, y así tener un mayor dominio de la zona pélvica a la hora de ejecutar la técnica clásica. (por ejemplo, demi plié, battement Tendu o el rond de jambe a terre).

13

2

7

2

2

Figura 1. Muestra la posición normal de la pelvis en estado neutro; así como la pelvis en anteversión y retroversión. Reconocer estas tres posiciones ayuda a mejorar la colocación del cuerpo.

Fuente: Danzavima.wordpress

Un estudio con análisis tridimensional demostró que, al aumentar la exigencia de altura del gesto de pierna, los bailarines incrementan el movimiento pélvico (inclinaciones anterior/posterior y laterales) y que la pelvis puede explicar una fracción sustancial de la altura alcanzada por la pierna gestora. Es decir, la pelvis no está "inmóvil" durante gestos de gran demanda; su control y comprensión son, por tanto, elementos técnicos que deben enseñarse y entrenarse. (Wilson, Ryu & Kwon, 2007).

14

Figura 2. Se muestra 2 imágenes Good posture: se detalla la pelvis nivelada donde se observa una correcta colocación del cuerpo | por lo tanto la imagen de poor posture se observa una postura incorrecta ya que hay una leve curvatura en dicha zona. Fuente:

<https://fatchfitness.com/good-posture-what-it-looks-like-and-how-to-develop-it/>

En el caso de estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet (ENSB) que se encuentran en el primer año de Formación Artística Temprana (FAT) y de la Escuela

Inside Ballet que también se encuentran en primer año — al estar entre aproximadamente 9 y 11 años— se acercan a la danza clásica principalmente de forma práctica y experiencial, realizando trabajo corporal y repeticiones motoras. El primer año de formación en ballet se reconoce como un espacio orientado a la iniciación y desarrollo técnico-artístico, donde se prioriza la práctica progresiva. Para este grupo etario, la evidencia pedagógica y biomecánica sugiere priorizar el desarrollo de control postural, fuerza del tronco y toma de conciencia corporal antes de exigir automatismos técnicos complejos; esto ayuda a que los aprendizajes técnicos (colocación pélvica, alineación, transferencia barra→ centro) se integren de forma segura y eficiente. (ENSB, s.f.; IADMS; Krasnow et al., 2011).

Si bien, la metodología experiencial basada en la práctica repetida y la percepción sensoriomotriz tiene aspectos positivos en el desarrollo formativo de los estudiantes de danza, la preparación física estructurada cumple un rol integrador en su formación, ya que fortalece componentes clave del sistema corporal implicados en la técnica y la prevención de lesiones. En el contexto del entrenamiento en danza, la estabilidad del "core," que incluye músculos abdominales, lumbares, diafragma y suelo pélvico es fundamental para el control postural, el equilibrio y la eficiencia dinámica de los gestos técnicos. Investigaciones en ciencias del deporte muestran que programas de

15

condicionamiento físico dirigidos a mejorar la estabilidad central (core stability) y la fuerza funcional pueden mejorar medidas de rendimiento, equilibrio y control motor en bailarines, lo que se traduce en movimientos más seguros y técnicamente eficientes (Davis et al., 2016; Ai, 2025; Freitas et al., 2019). Además, estudios sobre métodos como Pilates aplicados a bailarines señalan que la práctica sistemática centrada en la musculatura profunda contribuye a una mayor conciencia y control sobre la pelvis y la alineación postural, favoreciendo una colocación corporal más consistente durante la

ejecución dancística (Wang, 2025; Nallar, 2013). A su vez, la ausencia de un taller o espacio específico orientado a la preparación física limita la comprensión que tienen los estudiantes acerca de la importancia del trabajo pélvico en los movimientos, ejercicios y posiciones que realizan en la danza clásica. La literatura sobre preparación física en danza señala que un entrenamiento físico complementario bien diseñado no solo mejora las cualidades físicas generales (fuerza, potencia y flexibilidad), sino que también reduce factores de riesgo de lesiones y favorece la adaptación biomecánica a las exigencias técnicas específicas del ballet clásico (Ambegaonkar et al., 2021; Angioi et al., 2012). Por ejemplo, programas de estabilización del "core" han demostrado una mejora significativa en medidas de equilibrio y rendimiento dinámico en bailarines jóvenes, sugiriendo que la falta de entrenamiento físico específico puede traducirse en un desarrollo motor menos eficiente y mayor vulnerabilidad a compensaciones posturales indeseadas (Davis et al., 2016; PubMed Core Stability Review). Esto es especialmente relevante para estudiantes de primer año, quienes están en fases críticas de desarrollo motor y requieren una integración progresiva entre conciencia corporal, fortaleza muscular y técnica dancística para garantizar aprendizajes seguros y sostenibles.

16

1.2.1 Problema general ¿Cómo se manifiesta la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año?

1.2.2 Problemas específicos

- PE1: ¿Cómo se manifiesta la preparación física en el control del suelo pélvico en las estudiantes de primer año?

2

2

2

2

2

2

2

- PE2: ¿Cómo se manifiesta la preparación física en la estabilidad postural en los estudiantes de primer año?

- PE3: ¿Cómo se manifiesta la preparación física en la conciencia corporal en los estudiantes de primer año?

3 1.3 Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por la necesidad de ahondar, desde un aspecto científico y pedagógico actual, en el rol que cumple la preparación física sistemática en el desarrollo funcional del trabajo pélvico durante la etapa inicial de la formación profesional en danza. Este estudio se justifica teóricamente porque responde a la necesidad de fortalecer el marco conceptual que vincula la preparación física con el control, la estabilidad y la funcionalidad de la región pélvica en estudiantes de ballet. Investigaciones contemporáneas sostienen que el trabajo pélvico constituye un eje biomecánico principal para la organización del movimiento, la alineación postural y la eficacia técnica en disciplinas que exigen alto control corporal, como la danza clásica (McCormack & Briggs, 2021). No obstante, a pesar de su relevancia, este componente continúa siendo abordado de manera

fragmentada dentro de los programas formativos, priorizando la ejecución técnica sobre el acondicionamiento

17

físico específico. Asimismo, estudios recientes enfatizan que la preparación física orientada al fortalecimiento del cuerpo y de la musculatura pélvica favorece significativamente a la mejora del rendimiento motor y a la prevención de desequilibrios musculares en bailarines que se encuentran en formación (Ambegaonkar et al., 2022). Bajo esta premisa, la presente investigación permitirá ampliar el conocimiento teórico existente, integrando aportes de la educación física, artística, la biomecánica y la pedagogía de la danza, con el objetivo de sustentar científicamente la importancia del trabajo pélvico como base del movimiento danzado. Desde la justificación práctica, esta investigación adquiere especial relevancia al atender una problemática recurrente en la formación inicial de estudiantes de ballet, quienes se encuentran expuestos a altas demandas físicas sin contar, en muchos casos, con una preparación física específica y progresiva. Producciones científicas actuales señalan que la ausencia de programas adecuados de acondicionamiento físico incrementa la incidencia de lesiones en la zona lumbopélvica, afectando la continuidad del proceso formativo y el desarrollo técnico del bailarín (Smith, Ekegren

& Rathlef, 2023). A la luz de lo expuesto, los resultados de esta investigación permitirán generar aportes prácticos orientados al diseño y mejora de

programas de preparación física que fortalezcan el trabajo pélvico, de tal manera que, favorezca una ejecución técnica más estable, eficiente y segura. Estos aportes serán de utilidad directa para docentes, entrenadores y autoridades académicas de la Escuela Nacional de Ballet, contribuyendo a una formación más consciente del cuerpo y alineada con principios de prevención y salud física. La investigación se justifica metodológicamente porque propone abordar de manera

18

sistemática y actual para analizar la relación entre la preparación física y el fortalecimiento del trabajo pélvico en un marco educativo-artístico específico. En consonancia con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), la investigación aplicada en educación cobra valor cuando ofrece procedimientos claros y replicables que permiten comprender fenómenos complejos en escenarios reales. En tal sentido, el estudio aportará una estructura metodológica que podrá ser utilizada como referencia para futuras investigaciones en danza y entrenamiento artístico.

24 1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.

1.4.2 Objetivos específicos

- OE1: Describir cómo la preparación física interviene en el control del suelo pélvico en las estudiantes de primer año.

- OE2: Examinar la influencia de la preparación física en la estabilidad postural de los estudiantes de primer año.
- OE3: Interpretar el aporte de la preparación física al desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes de primer año.

15,9

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Estudios que anteceden a la investigación

2.1.1 Estudios internacionales

El primer antecedente es un documento técnico - científico titulado The Pelvic Floor in Dancers Hampson, et al. (2023) mencionaron que, el suelo pélvico no solo sirve para funciones fisiológicas sino también que es clave para el funcionamiento estable del cuerpo especialmente en actividades de alto rendimiento físico como lo es la danza clásica. Esto conlleva a que se debe incluir la preparación física en dicha zona para tener mayor conciencia corporal en la zona pélvica para que así el

2
2
2
2
13
13
2
2
2
7
5

ejecutante o estudiante niños de (9 a 11 años) tenga un mayor conocimiento sobre su cuerpo, sobre todo de la zona que se pretende estudiar. Este enfoque es relevante para estudiantes de danza clásica en formación porque al tener conocimiento de fortalecer la pelvis sumará mucho a ser conscientes sobre la correcta colocación del cuerpo.

Otro estudio importante es el de Soto (2015) con su tesis Las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad de Loja. En este trabajo, se realizó un programa de ejercicios para desarrollar las habilidades físicas de estudiantes del primer año de la carrera de danza de la universidad mencionada, en Ecuador. La población estuvo compuesta por 30 bailarines de 16 años. Como resultado, se observa el reconocimiento de los alumnos acerca de la importancia de la preparación física y, además, una mejora en sus competencias para el trabajo en grupos de danza locales.

20

2.1.2 Estudios nacionales

En los aportes nacionales, se consultó la investigación de Reyes (2021), quien

mencionó que en el primer año de Formación Artística Temprana de la Escuela Nacional Superior de Ballet, los estudiantes realizan voluntariamente dos meses de

preparación física previa para poder llegar preparados al examen de admisión, con clases de hora y media, tres veces por semana, concluye que esta preparación física

actúa como un acondicionamiento corporal integral que favorece el desarrollo de flexibilidad, elasticidad, resistencia y coordinación. Al iniciar las clases de técnica de

ballet, la docente orienta a los estudiantes sobre la correcta colocación del cuerpo; demuestra posiciones frente a la barra enfatizando la alineación desde los pies hasta

la cabeza, la activación de glúteos, cierre de costillas y descenso de los hombros, con mirada al frente y piernas estiradas. Posteriormente, se introduce la posición de

preparatoria, en la cual los brazos se colocan frente a la pelvis con palmas hacia arriba, permitiendo que los estudiantes interioricen el eje corporal

y la colocación

pélvica adecuada. Mediante la repetición constante de estos ejercicios, facilita que los estudiantes tomen conciencia de su eje corporal, reconozcan y corrijan posiciones durante el desarrollo de clases, promoviendo no solo la correcta colocación del cuerpo y de las posturas clásicas, sino también un fortalecimiento paulatino de la región pélvica y el core, elementos fundamentales en el desempeño de la danza clásica.

Se consultó en la tesis de Sernaqué que se desarrollaron investigaciones que abordan la preparación física como un componente fundamental en la formación de estudiantes de disciplinas artísticas corporales, especialmente aquellas que demandan control, fuerza y conciencia corporal.

Por otro lado, Sernaqué (2020), en su tesis titulada "Preparación física y lesiones

musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, 2020", tuvo como objetivo determinar la relación entre la preparación física y la presencia de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de educación artística. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, y se aplicó una encuesta a una muestra de 73 estudiantes. Los resultados evidenciaron que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; sin embargo, el estudio resalta la importancia de la preparación física como parte del proceso formativo integral, enfatizando prácticas como el calentamiento, la flexibilidad, la fuerza y la conciencia corporal.

³ Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que pone en evidencia la necesidad de fortalecer la preparación física en estudiantes de formación artística, no solo con fines preventivos frente a lesiones, sino también para optimizar el rendimiento técnico. Asimismo, aunque el estudio no aborda de manera específica el trabajo pélvico, sus aportes permiten sustentar la importancia de una preparación física adecuada como base para el fortalecimiento de estructuras corporales clave, como la zona pélvica, esencial para la estabilidad, alineación y ejecución técnica en la danza clásica. En este sentido, la presente tesis amplía el enfoque al analizar cómo la preparación física incide directamente en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año de la especialidad F.A.T de la Escuela Nacional de Ballet.

22

7

8

8

8 8

2

2

2.2 Bases teóricas

Preparación física

La preparación física es sin duda una parte primordial en la formación artística superior, principalmente en disciplinas en donde el cuerpo es la herramienta de trabajo y de expresión, tales como la danza. Desde una perspectiva general, la preparación física puede definirse como el conjunto sistemático de ejercicios y estrategias con el fin de desarrollar capacidades físicas básicas y específicas fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y control para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones (Bompa & Haff, 2009).

En el ámbito de la danza, la preparación física no se separa del entrenamiento artístico, sino que es una ayuda para poder sostener la exigencia técnica, la calidad del movimiento y la esperanza de vida del bailarín. Autores especializados en pedagogía de la danza opinan que el entrenamiento físico debe estar adaptado a la expresión y forma de movimiento de cada estilo, integrando fuerza, funcionalidad, postura y conciencia del movimiento (Clive Harrison, 2010). De esta manera, la preparación física en la formación artística superior es preventiva y formativa, más que competitiva.

Cuando se estudia la danza clásica y contemporánea, se enfatiza que una preparación física adecuada propicia el control y conexión neuromuscular, la estabilidad articular y corporal y la eficiencia técnica. Eric Franklin (2012) indica que el entrenamiento físico consciente mejora la relación entre estructura anatómica y función, permitiendo al estudiante desarrollar movimientos más seguros y eficientes. Esto es sumamente relevante en estudiantes de primer año de formación artística

23

superior, quienes atraviesan un proceso de adaptación a nuevas exigencias técnicas.

Sin embargo, los libros referentes a las ciencias del ejercicio subrayan que la preparación física debe ser progresiva, individualizada y contextualizada. Según Kisner y Colby (2018), el buen entrenamiento físico no sólo incrementa el rendimiento, sino que también corrige desequilibrios musculares y patrones de movimiento erróneos que pueden provocar sobrecargas, especialmente en regiones cruciales como la pelvis y la zona lumbo-pélvica.

En la formación artística superior, la preparación física cumple una función muy importante en la construcción del cuerpo del bailarín, ya que permite combinar técnica, salud y expresividad. Por esa razón, su importancia se centra no sólo en mejorar la parte motriz, sino en establecer las bases necesarias para un trabajo pélvico consciente y funcional, totalmente necesario para la estabilidad, el equilibrio y la calidad del movimiento en la danza.

Trabajo pélvico

El trabajo pélvico se refiere al entrenamiento, activación y control consciente de las estructuras musculares, articulares y los ligamentos que conforman la región pélvica, incluyendo el suelo pélvico, los músculos del core y su relación con la columna vertebral y las extremidades inferiores. Desde la anatomía funcional, la pelvis cumple un rol central en la fuerza, la postura y la estabilidad del cuerpo (Kapandji, 2010).

24

En el campo de la medicina y la fisioterapia, el suelo pélvico es definido como un conjunto de músculos y tejidos que sostienen los órganos pélvicos y participan en las posturas y estabilidad (Sapsford & Hodges, 2001). Según investigaciones recientes, estos músculos trabajan de manera conjunta con el transverso del abdomen, el diafragma y los multifidos, conformando un sistema de soporte para la eficiencia de movimiento.

Desde la perspectiva del movimiento y la danza, el trabajo pélvico tiene una dimensión técnica y expresiva. Blandine Calais-Germain (2009) dice que una pelvis disponible y bien organizada permite mayor fluidez, equilibrio y precisión en el movimiento, además de prevenir tensiones en la zona lumbar y las extremidades inferiores. En la danza clásica, una pelvis estable pero móvil es clave para poder

12

realizar giros, saltos y desplazamientos de manera correcta.

Diversos estudios en danza y ciencias del movimiento indican que un trabajo deficiente del suelo pélvico puede generar compensaciones musculares, alteraciones en la postura y mayor riesgo de lesiones, especialmente en estudiantes en formación (Roussel et al., 2014). Por esa razón, el trabajo pélvico no debe limitarse a ejercicios aislados, sino integrarse de manera funcional dentro de la preparación física general.

En estudiantes de primer año de formación artística superior, el fortalecimiento pélvico resulta sumamente relevante, ya que coincide con una etapa de consolidación técnica y adaptación corporal. La educación del movimiento pélvico ayuda con la conciencia corporal, la postura y la eficiencia biomecánica, las cuales son elementos indispensables para un desarrollo artístico saludable y sostenible. Por

25

consecuente, el trabajo pélvico se considera como el equilibrio entre salud, técnica y expresión en la formación del bailarín.

2.3 Definición de términos

Preparación física

La preparación física tiene como finalidad desarrollar un proceso sistemático de ejercicios y estrategias corporales orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas básicas y específicas del estudiante. Este proceso permite trabajar zonas del cuerpo que no siempre se desarrollan de manera directa en la danza clásica, favoreciendo un mayor conocimiento del trabajo interno de los músculos. Asimismo, contribuye a mejorar la conciencia corporal y el control del movimiento, aspectos necesarios para el correcto desempeño en la clase de danza.

Trabajo pélvico

El trabajo pélvico se refiere al fortalecimiento y control de la zona de la pelvis, permitiendo al estudiante tomar conciencia de su alineación y estabilidad durante el movimiento. Este trabajo ayuda a aplicar un mejor control corporal en la ejecución de los ejercicios de danza, favoreciendo una mayor conciencia corporal. Es importante desarrollar este aspecto, ya que muchos estudiantes aún no reconocen adecuadamente el trabajo pélvico ni su relación con la preparación física.

26

Capítulo III

Metodología

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación se centrará en la observación de estudiantes de la Escuela Nacional Superior de Ballet y de la Escuela Inside Ballet que cursan el primer año de formación y que tienen edades entre los 9 y 11 años. A partir de esta observación, se dialogará con los estudiantes para conocer sus percepciones sobre el trabajo pélvico, la preparación física y su relación con la técnica clásica, así como las dificultades corporales que experimentan durante su formación.

La investigación es de tipo mixta porque se recogen nociones, percepciones e ideas generales sobre un tema específico por medio del uso de entrevistas y encuestas

3.2 Tipo de investigación

La presente tesis es de tipo descriptiva–interpretativa, con un enfoque de análisis funcional, porque el objetivo de investigación se orienta a analizar e interpretar la

relación entre la preparación física y el uso funcional del trabajo pélvico en estudiantes en etapa formativa.

En consecuencia, el trabajo de campo estará dirigido a describir las condiciones físicas de los estudiantes, las prácticas pedagógicas vinculadas a la preparación física y las dificultades observadas en el trabajo pélvico dentro del proceso de enseñanza de la danza clásica, sin establecer relaciones de causalidad directa.

27

3.3 Sujetos de estudio

Los sujetos de investigación serán estudiantes de primer año que han llevado el curso

6

de ballet durante el año 2025 en la Escuela Nacional Superior de Ballet o en la Escuela Inside Ballet. Estos participantes están caracterizados por tener entre 9 a 11 años, cuentan con una base establecida de conocimiento de danza clásica ya que la practican diariamente y practican ballet desde hace 2 años, como mínimo.

Estos serán determinados de la siguiente manera:

Tabla 1

Denominación de participantes en la entrevista conformado por estudiantes de 1er año en el 2025.

Nombre	Abreviatura	Sexo
Estudiante 1	E1	Femenino
Estudiante 2	E2	Masculino
Estudiante 3	E3	Femenino

Tabla 2

Denominación de participantes en la encuesta de ambas Escuelas.

Nombre	Abreviatura	Sexo
Estudiante 1	E1	Femenino
Estudiante 2	E2	Masculino
Estudiante 3	E3	Femenino
Estudiante 4	E4	Femenino
Estudiante 5	E5	Femenino
Estudiante 6	E6	Femenino
Estudiante 7	E7	Femenino

28

Estudiante 8	E8	Femenino
Estudiante 9	E9	Femenino
Estudiante 10	E10	Femenino
Estudiante 11	E11	Femenino
Estudiante 12	E12	Femenino
Estudiante 13	E13	Femenino
Estudiante 14	E14	Femenino
Estudiante 15	E15	Femenino
Estudiante 16	E16	Femenino
Estudiante 17	E17	Femenino
Estudiante 18	E18	Femenino
Estudiante 19	E19	Femenino
Estudiante 20	E20	Femenino

3.4 Categorización de los supuestos del estudio

Tabla 3

Categorización

Categorías	Subcategorías
------------	---------------

Preparación	
-------------	--

física	
--------	--

Definición de preparación física, descripción de preparación física, descripción de preparación física, influencia de la preparación física.	
--	--

Trabajo	
---------	--

pélvico	
---------	--

Definición de trabajo pélvico, conciencia de trabajo pélvico, descripción de ejercicios de trabajo pélvico, intervención en control de suelo pélvico, influencia en la estabilidad postural.	
--	--

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizan entrevistas a estudiantes de primer año, orientadas a recoger información sobre su percepción del trabajo pélvico, la preparación física y la presencia de

29

molestias o dificultades corporales. Además, se realizaron encuestas a estudiantes de ambas escuelas con la finalidad de conocer su experiencia al realizar sus clases de

ballet y las percepciones y conocimientos sobre el trabajo pélvico y su importancia. Finalmente, se observarán sesiones de clase de danza clásica con el fin de identificar patrones de movimiento, uso de la pelvis, errores técnicos recurrentes y la ausencia o presencia de trabajo físico sistematizado.

3.6 Procesamiento del análisis de los datos

El procesamiento de análisis de datos se realizará por medio del uso del programa Atlas.ti para codificar los parámetros encontrados a lo largo de las entrevistas.

En cuanto a las encuestas, se ha realizado un análisis por medio de Google Forms.

En el caso de la observación de clases, el análisis se basará en la percepción y experiencia del investigador como bailarín y docente de danza clásica.

3.7 Consideraciones éticas

Se brindará una descripción pormenorizada a las estudiantes que realicen las encuestas dentro del formulario de Forms. Por otro lado, los adultos responsables de las participantes de la entrevista semiestructurada serán informados pertinentemente de la realización del estudio académico por medio de una carta de presentación del investigador y de la investigación.

30

Capítulo IV

Resultados

4.1 Resultado del objetivo general

El primer resultado está conectado con el objetivo general de la investigación que se centra en analizar la importancia de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico en estudiantes de primer año.

Figura 3. Análisis de la importancia de la preparación física en el fortalecimiento pélvico y su consecuencia en estudiantes de primer año.

De esta manera, en la encuesta realizada a estudiantes de ambas escuelas (ENSB e Inside Ballet) se observa que un alto porcentaje de encuestados afirma que la preparación física que han realizado durante el inicio de sus clases en el periodo de estudio del año 2025, les ha permitido fortalecer el trabajo pélvico.

Como se observa en la Figura 3 el 80% de estudiantes encuestados indica que "casi siempre" tienen el control de suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

31

Figura 4. Se muestra que un 80% de estudiantes presentan control de suelo pélvico.

Esto se relaciona con la preparación física porque beneficia el control del core, lo que se ha visto afianzado al realizar las entrevistas semiestructuradas a los estudiantes ya que la E1 indica que: "Sí, los abdominales ayudan porque hacen que el centro del cuerpo esté más fuerte, y eso me ayuda a tener más control del centro y de la pelvis". Lo que significa que los estudiantes reconocen la importancia de los ejercicios de la preparación física para tener mejor control de la pelvis.

Además, el E2 comentó que "cuando empecé a estudiar ballet no podía realizar un plank, pero ahora, luego de trabajar con mi profesora en ejercicios de preparación, me siento mucho más seguro". Asimismo, dentro de las encuestas se puede observar la relación entre la preparación física y la mejora del control del suelo pélvico, del equilibrio corporal y de la conciencia corporal; todo esto durante las clases de preparación física.

De esta manera, el 75% de los estudiantes encuestados comenta que la preparación física, efectivamente, les ha ayudado a fortalecer el control del suelo pélvico.

32

Figura 5. Relación entre preparación física y control de suelo pélvico en estudiantes de primer año de ballet

Este hallazgo es importante porque, en el estudio de la danza clásica a nivel peruano, se trabaja el aspecto técnico de los movimientos y las posiciones, sin embargo, la preparación física es realizada como algo complementario; al realizar este estudio, se puede notar que la preparación física es esencial para el

2

mejoramiento de la técnica durante el periodo de formación.

Además, la preparación física tiene ejercicios que contribuyen a desarrollar el equilibrio corporal ya que los estudiantes notan una mejora en el equilibrio durante las clases de ballet, esto es beneficioso para el desarrollo de su técnica, pues beneficiará al estudiante más adelante para futuras experiencias coreográficas dentro y fuera de la institución; por ejemplo, funciones, certámenes de ballet, y festivales, incluso en un futuro para compañías de danza clásica.

La evidencia relaciona el equilibrio con la preparación física, pues el 60% de estudiantes encuestados menciona que su equilibrio corporal ha tenido un avance

progresivo a lo largo de las clases. En la entrevista de E1, esta menciona que:

33

"Antes no tenía tanto equilibrio y no sabía qué era proyectar la pelvis. Ahora recuerdo proyectarla y mantenerla estirada para tener el centro estable". Lo que menciona la estudiante refleja una conexión entre su trabajo en preparación con el desarrollo del equilibrio corporal y el control del core.

Figura 6. El equilibrio corporal ha mejorado en los estudiantes al incorporar preparación física en sus rutinas diarias.

Finalmente, la preparación física ha potenciado la conciencia corporal de los estudiantes que formaron parte de esta investigación y que fueron consultados sobre el desarrollo de esta. Es así que el 80% de los estudiantes reconoce los límites de su cuerpo luego de realizar actividades de preparación física. En su entrevista, E1 comenta que los ejercicios de preparación física han sido beneficiosos para su desarrollo como bailarina: "Sí, porque los ejercicios que realizo me ayudan a tener más conciencia corporal y a fortalecer más mi centro y mi cuerpo". Como se sabe, la conciencia corporal le permite al bailarín tener una alineación corporal más sólida y un mejor control sobre la técnica.

34

Figura 7. Los resultados indican una tendencia positiva en la conciencia corporal, ya que los estudiantes identifican su cuerpo en un 80% tras la preparación física. Luego de realizar la recopilación de información, se llega al resultado de que la preparación física permite desarrollar el fortalecimiento de la pelvis a través del trabajo del equilibrio físico y la conciencia corporal; lo que, en consecuencia, se ve reflejado en el desarrollo del control de la técnica de la danza clásica.

4.1.2 Resultado del primer objetivo específico

Este resultado está dirigido a describir cómo la preparación física interviene en el control del suelo pélvico en los estudiantes de primer año de formación en ballet.

35

Figura 8 Muestra la relación entre los ejercicios de preparación física y la activación del Core y la zona pélvica.

En relación con el control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos, se observa en la figura 9, que la mayoría de estudiantes participantes en el estudio presenta un dominio alto en el control del suelo pélvico ya que un 80% manifiesta ejecutar "casi siempre" la resistencia del suelo pélvico.

Figura 9. Se evidencia el nivel de control del suelo pélvico durante la ejecución de movimientos técnicos de ballet.

La E3 comenta, dentro de su entrevista, que los ejercicios de preparación física le ayudan a fortalecer y controlar la pelvis pues al ser consultada sobre los ejercicios que

36

le permiten mejorar su trabajo pélvico, esta responde que: "Creo que los abdominales, porque me ayudan a fortalecer el centro". A continuación, indica que dichos ejercicios le permiten tener una mejor ejecución de su centro: "Cuando proyecto la pelvis, me siento más alargada".

Estos resultados permiten identificar que el control del suelo pélvico está presente en la mayoría de estudiantes; no obstante, un 15 % indica que controla "a veces" su suelo pélvico. Esto podría estar relacionado a la poca información e integración de la preparación física en dichos estudiantes.

Con respecto a la conciencia de la activación del suelo pélvico durante la ejecución de saltos y desplazamientos, se evidencia una mayor variabilidad en las respuestas, ya que el 40% de encuestados menciona que "siempre" es consciente de la activación en clase. Estos resultados reflejan que existe un nivel de conciencia en la mayoría de estudiantes; no obstante, los movimientos de mayor exigencia técnica, no se presentan de manera uniforme. Por ejemplo, en la entrevista, el E2 menciona que: "si no tengo el centro activado y la pelvis en su lugar, siento que me voy hacia un lado".

El participante manifiesta que es consciente de la importancia del trabajo pélvico. Por otro lado, el 25% de los estudiantes encuestados indica que "a veces" es consciente de la activación del suelo pélvico. Este contraste podría indicar la necesidad de falta de preparación física.

37

Figura 10. Muestra el nivel de conciencia sobre la activación del suelo pélvico durante saltos y desplazamientos.

En conclusión, las entrevistas realizadas evidencian la presencia de ejercicios específicos que permiten desarrollar el control del suelo pélvico. Esto se ve traducido en las encuestas, cuando los participantes indican que sí están desarrollando dicha habilidad.

Sin embargo, se han encontrado resultados parciales entre los participantes ya que,

debido a su formación y experiencia, el impacto de los ejercicios ha sido diferente. Esto se puede ver, específicamente, en la Figura 9 cuando algunos estudiantes no reconocen cómo activar el suelo pélvico durante movimientos técnicos del ballet.

4.1.3 Resultado del segundo objetivo específico

El presente resultado está relacionado con examinar la influencia de la preparación física en la estabilidad postural de los estudiantes de primer año al utilizar la preparación física.

38

Para ello, se analizan los beneficios de esta, indicada por los mismos estudiantes participantes en las encuestas y en las entrevistas. Estos beneficios, influyentes en la estabilidad corporal, muestran un impacto positivo en la formación técnica de los bailarines, como se puede observar en la figura 11.

Figura 11. En este esquema se analiza los beneficios de la preparación física y estabilidad corporal.

Como este resultado se centra en la estabilidad corporal de los estudiantes, durante las encuestas se ha consultado específicamente sobre factores asociados a estas. Es así que, en las encuestas, se indica que un 80% de estudiantes, entre las categorías "casi siempre" (50%) y "siempre" (30%), mantienen una correcta colocación del cuerpo durante los ejercicios de barra y centro. En esta línea, la E3 indica durante su entrevista que: "Sí. Mi colocación en la barra ha mejorado bastante. Antes, cuando saltaba, me veía desalineada. Ahora, con la preparación física y lo que practico por mi cuenta, siento que estoy más alineada y estable tanto en la barra como en el centro, y que puedo saltar mejor y con más conciencia". Esto evidencia que la preparación física está ayudando a la estudiante a mejorar su alineación corporal.

39

Figura 12. Se evidencia que la preparación física ayuda a la gran mayoría de estudiantes a la mejora su estabilidad corporal.

El siguiente hallazgo relacionado con la estabilidad corporal, indica que el 85% (entre las categorías de "siempre" y "casi siempre") de los estudiantes muestran un alto nivel de capacidad para mantener la alineación corporal en posiciones de equilibrio.

Durante el primer año de formación, los estudiantes realizan las posiciones de coud de pied a media punta, el relevé land, pase a media punta y el arabesque a media punta; el mantener el equilibrio implica el fortalecimiento del suelo pélvico ya que al

2

tener el suelo pélvico fortalecido se activan los músculos de la pelvis durante el transcurso de la clase.

En la entrevista, el E2 menciona que: "Aún no siento que tenga un buen control, porque no tengo un buen equilibrio. A veces lo reconozco, por momentos, pero luego me olvido, y por eso siento que pierdo el equilibrio cuando no lo activo (el suelo pélvico)". Esto indica que el control en su estabilidad no es uniforme por lo que es importante fortalecer la preparación física y reafirma la importancia de inducir un aprendizaje activo para la estabilidad corporal por medio de la preparación física.

40

Figura 13. Se muestra el resultado de la pregunta número 10 del formulario brindado a los participantes del estudio.

Finalmente, la relación entre pelvis y estabilidad no está completamente clara en todos los estudiantes, evidenciando una conciencia corporal en desarrollo, dado que los estudiantes están en proceso de aprendizaje.

4.1.4 Resultado del tercer objetivo específico

El resultado se enfoca en interpretar el aporte de la preparación física en el desarrollo de la conciencia corporal en estudiantes de primer año de ballet. De acuerdo a las encuestas y entrevistas, se evidencia que la mayoría de estudiantes reconoce con claridad las sensaciones de su cuerpo durante la ejecución de los movimientos; en la que un alto porcentaje de estudiantes mencionan identificar "casi siempre" o "siempre" lo que ocurre en su cuerpo durante la práctica. Puesto que comentan que los ejercicios de preparación física les han permitido sentir mayor control sobre su centro o core corporal y esto les ayuda a mejorar las posiciones y movimientos.

41

Figura 14. La figura muestra que la mayoría de los estudiantes presenta un alto nivel de conciencia corporal durante las clases de ballet.

Este resultado se centra en reconocer las sensaciones corporales durante las clases de ballet, lo que muestra que, la mayoría de estudiantes tiene un nivel alto de conciencia corporal, lo que refleja que el 50% lo reconoce "casi siempre" y el 40% "siempre", por cuanto que, la E1: Indica conciencia corporal como lo señala: "Sí, porque ahora tengo más conciencia de mi cuerpo y puedo hacer mejor los ejercicios cuando ejecutamos los pasos en clase. También en las coreografías me ayuda, tanto

en contemporáneo como en ballet. En contemporáneo los movimientos son más libres, pero igual tengo conciencia de mi centro. En ballet me ayuda más en las poses como arabesque o attitude y en el equilibrio, porque mantener la pelvis activa me ayuda a sostener mejor esas posiciones". Así como la E2 menciona: "Significa tener mi centro estable para poder tener mayor control sobre mi cuerpo durante la clase". En relación la E3 indica que: "Cuando proyecto la pelvis, me siento más alargada, más estirada". Lo cual nos permite identificar un desarrollo apropiado de la percepción corporal en los estudiantes de 1er año, por consiguiente, esto nos ayuda a entender

42

con claridad las sensaciones durante la ejecución de movimientos, en vista que, la preparación física es fundamental para la contribución en el desarrollo de la conciencia corporal.

Asimismo, se observa que la preparación física favorece la capacidad de ajuste corporal, ya que los estudiantes comienzan a corregir sus movimientos a partir de lo que perciben. Sin embargo, algunos estudiantes indican que esta conciencia no se mantiene de manera constante en ejercicios de mayor dificultad o exigencia, lo que revela un proceso aún en desarrollo.

Por otro lado, los estudiantes que asisten con mayor frecuencia a sesiones de preparación física muestran una mejor comprensión del uso del centro corporal, la alineación y el equilibrio, lo que refleja una ejecución más consciente y de calidad de movimiento en la práctica.

Figura 15. Esta imagen nos demuestra que la preparación física mejora la conciencia corporal, aunque no de forma homogénea.

Respecto a la conciencia de movimientos, se evidencia que la preparación física

ayuda a relacionar la sensación corporal sumado a la ejecución de movimiento, por lo

43

tanto, un 40% de estudiantes indican ser conscientes "casi siempre" lo cual la mayoría de estudiantes presenta un nivel adecuado, no todos logran integrar completamente esta percepción en los movimientos, así como describe el E2 en su entrevista: "Siento que me ha ayudado de manera regular, pero sería mejor si tuviéramos más clases de preparación física para poder fortalecer el centro". Lo cual nos indica que la preparación física cumple un rol importante en dicho proceso.

En general, estos resultados evidencian que la preparación física, que implica los abdominales, el trabajo pélvico y la activación del centro, beneficia la conciencia corporal en 2 dimensiones. Estas 2 dimensiones se evidencian en el desarrollo de sensaciones.

Por medio del reconocimiento del cuerpo, el control del centro y la sensación de alargamiento, y también se evidencian dentro de la misma aplicación de la danza, por medio de la estabilidad corporal, el mejoramiento del equilibrio y el control técnico.

Figura 16. Relación entre la preparación física y la conciencia corporal en la ejecución de movimientos de danza clásica.

44

4.2 Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos permiten comprender que la preparación física tiene un efecto directo en el fortalecimiento del trabajo pélvico en los estudiantes de primer año de ballet. Como mencionan Hampson, et al. (2023) el suelo pélvico es clave para el funcionamiento estable del cuerpo especialmente en actividades de alto rendimiento físico como lo es la danza clásica. A partir de las encuestas y entrevistas, se pudo notar que los estudiantes no solo reconocen su importancia, sino que también perciben un progreso concreto en el control de su centro corporal. Cabe destacar que la preparación física deja de ser un complemento y pasa a ser parte del proceso de formación técnica de los estudiantes, donde se consolidan las bases del movimiento.

Con respecto al control del suelo pélvico, se identificó que la mayoría de los estudiantes logra activarlo durante la ejecución de las clases, a pesar de que esta activación no siempre está activa en movimientos complejos. Cabe destacar que se evidencia un progreso en el proceso del aprendizaje. Dado que el entrenamiento físico enfocado al fortalecimiento del core resulta fundamental, esto permite que el estudiante no solo ejecute, sino que comprenda y sostenga el trabajo interno del cuerpo durante la ejecución de las clases de ballet. Como menciona Reyes (2021), en el primer año de Formación Artística Temprana de la Escuela Nacional Superior de Ballet,

los estudiantes realizan voluntariamente dos meses de preparación física previa para poder llegar preparados al examen de admisión, con clases de hora y media, tres veces por semana, concluye que esta preparación física

actúa como un

acondicionamiento corporal integral que favorece el desarrollo de flexibilidad, elasticidad, resistencia y coordinación.

Es de interés mencionar que los resultados relacionados con la estabilidad postural muestran una mejora progresiva en la alineación y el equilibrio, lo cual se vincula con el fortalecimiento de la zona lumbo - pélvica. Sin embargo, no todos los estudiantes de primer año logran mantener esta estabilidad de manera constante, lo que podría estar asociado a una baja continuidad del entrenamiento físico, lo cual pone en evidencia la necesidad de integrar un programa de preparación física estructurada dentro de la formación académica, evitando que sea trabajada de manera secundaria. Como menciona Sernaqué (2020), en su tesis titulada "Preparación física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, 2020", tuvo como objetivo determinar la relación entre la preparación física y la presencia de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de educación artística. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional, y se aplicó una encuesta a una muestra de 73 estudiantes. Los resultados evidenciaron que no existía una relación estadísticamente significativa entre ambas variables; sin embargo, el estudio resalta la importancia de la preparación física como parte del proceso formativo integral, enfatizando prácticas como el calentamiento, la flexibilidad, la fuerza y la conciencia corporal.

3 Este antecedente resulta relevante para la presente investigación, ya que pone en

7

8

evidencia la necesidad de fortalecer la preparación física en estudiantes de formación artística, no solo con fines preventivos frente a lesiones, sino también para optimizar el rendimiento técnico

Por lo tanto, con respecto a la conciencia corporal, se observa que la preparación física contribuye de manera eficiente ya que los estudiantes podrán tener la capacidad de reconocer e identificar mejor su cuerpo durante los movimientos, sensaciones lo

46

cual concientizan corregir posturas y mantener el control durante la ejecución técnica lo cual refleja un avance significativo en el proceso de formación.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones

- En base a los resultados, la preparación física influye en el trabajo de la pelvis, la alineación corporal y el fortalecimiento del suelo pélvico, porque esta constituye un pilar fundamental en la formación del bailarín clásico, pues permite desarrollar las condiciones musculares y posturales necesarias para una ejecución técnica segura y eficiente. Desde la teoría de la danza clásica, autores como Vaganova, quien, en su investigación, enfatiza la importancia de una correcta colocación corporal, donde la pelvis funciona como eje estabilizador del movimiento. Al respecto, la preparación física a través de ejercicios de fuerza, movilidad y estabilidad contribuye directamente al control de la pelvis en posición neutra, evitando basculaciones que comprometan la alineación.

- Por otro lado, el fortalecimiento del suelo pélvico no debe entenderse como un elemento aislado, sino como parte fundamental de la activación consciente del "centro" corporal que todo bailarín clásico debe cultivar. Desde la perspectiva de la preparación física, el entrenamiento funcional y el acondicionamiento muscular permiten activar grupos profundos como el transversal abdominal y los músculos del suelo pélvico, lo que favorece una mayor estabilidad lumbo-pélvica. De este modo, la preparación física no solo mejora el rendimiento

47

técnico, sino que también previene lesiones y optimiza la eficiencia del movimiento en la danza clásica.

- En el ámbito del ballet, el desarrollo de la conciencia corporal permite al estudiante reconocer y sostener una adecuada colocación en las posiciones básicas on flat, donde resultan esenciales el dominio del peso, la correcta rotación externa (en dehors) y la alineación precisa de los ejes corporales.

Asimismo, en posiciones de equilibrio como retiré o arabesque, esta conciencia facilita la regulación de pequeños desajustes mediante la activación oportuna del core, la estabilización de la pelvis y el uso consciente de los apoyos plantares, favoreciendo así un mayor control y estabilidad en la ejecución.

- El centro o core constituye el eje fundamental del equilibrio tanto en los ejercicios de barra como en el trabajo de centro. Desde la perspectiva de la teoría del movimiento y la preparación física, este sistema actúa como soporte del control postural y de la eficiencia mecánica del cuerpo en acción. En el ballet, la estabilidad no depende únicamente de la fuerza, sino de la capacidad

del bailarín para activar, sostener y dosificar su core de manera consciente y continua. Un core bien entrenado favorece una adecuada distribución de fuerzas, protege la zona lumbar y disminuye significativamente el riesgo de lesiones. Asimismo, su activación coordinada con la respiración y el suelo pélvico genera una sensación de sostén interno que se traduce en mayor ligereza, control y fluidez en el movimiento. En consecuencia, el desarrollo del centro no solo es esencial para alcanzar el equilibrio, sino también para lograr precisión, armonía y excelencia técnica en la danza clásica.

5.2. Recomendaciones y limitaciones

48

· A partir de los hallazgos del estudio, se recomienda incorporar de manera sistemática un curso de preparación física en la formación de los estudiantes de primer año, con énfasis en el fortalecimiento del suelo pélvico como parte del trabajo integral del core, ya que este componente es clave para consolidar la estabilidad y el control de la pelvis, fundamentales en la correcta alineación

y colocación corporal en el ballet; además, un entrenamiento progresivo y específico de esta zona no solo mejora la precisión y limpieza técnica, sino que también contribuye a corregir desajustes posturales desde etapas iniciales, fortalece la base funcional del movimiento, reduce el riesgo de lesiones y favorece un desarrollo más seguro, eficiente e integral del estudiante de danza clásica.

· Se recomienda enriquecer la formación de los estudiantes de primer año mediante la incorporación de contenidos relacionados con la anatomía aplicada al cuerpo del bailarín y las exigencias propias de la técnica clásica, pues este conocimiento permite comprender de manera más profunda las posibilidades y límites del propio cuerpo; asimismo, favorece una ejecución más consciente, precisa y responsable de los ejercicios, posiciones y movimientos, promoviendo así una práctica técnica más segura, eficiente y sostenible a lo largo de su proceso formativo.

· El presente estudio aporta información significativa para estudiantes y docentes de danza clásica; ¹ sin embargo, una de sus principales limitaciones radica en el tamaño reducido de la muestra. En consecuencia, se sugiere replicar la investigación con un grupo más amplio que permita examinar con mayor

49

profundidad el impacto del conocimiento y la aplicación de la preparación física en el fortalecimiento del trabajo pélvico.

· Como segunda limitación, se reconoce que el tiempo para la ejecución del estudio fue limitado. En tal sentido, se recomienda el desarrollo de investigaciones con un enfoque longitudinal que incluyan evaluaciones iniciales, mediciones intermedias durante la aplicación de un programa de preparación física y valoraciones finales, con el propósito de determinar con mayor precisión el progreso y nivel de logro de los participantes.

Referencias bibliográficas

Ambegaonkar, J. P., Caswell, S. V., Winchester, J. B., & Cortes, N. (2022). Core stability and injury prevention in dancers: A systematic approach. *Journal of Dance Medicine & Science*, 26(2), 85–93. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.26.2.85>

Calderón Casafranca, L. A. (2020). Estar en proceso: La fragmentación como detonante de exploración para el cuerpo en la danza propia de la contemporaneidad [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d6309eaf-1a5c-49fc-9989-6992de8b4073/content>

Campbell, K. G., Batt, M. E., & Drummond, A. (2023). Prevalence of pelvic floor dysfunction in recreational athletes: A cross-sectional survey. *International Urogynecology Journal*. <https://doi.org/10.1007/s00192-023-05548-8>

Del Río Carral, M., LaMarre, A., & Gemignani, M. (2024). "My job is to keep my body

50

healthy": Biopedagogies, beauty and institutional greed in professional ballet.

Psychology & Health, 39(11), 1617–1634.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2181364>

⁸ Giagio, S., Adami, P. E., Bermon, S., Rial-Rebullido, T., Pillastrini, P., Vecchiato, M.,

& Garrandes, F. (2025). Nearly half of 325 athletes reported pelvic floor symptoms: A cross-sectional study at the Lima 2024 World Athletics U20 Championships. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(1), e002564. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002564>

⁸ Gram, M. C. D., Fagerland, M. W., & ¹⁶ Dø, K. (2025). Pelvic floor muscle training by competitive rhythmic gymnasts at regular training sessions did not reduce urinary incontinence: A cluster-randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 71, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2024.12.009>

López

Paredes, J. D., Cuaspid Chacua, C. G., & García-Cardona, D. M. (2023). Efectos del método pilates sobre la fuerza del core y la

composición

corporal en bailarines universitarios. Acción, 19, e03. <https://cu-id.com/2046/v19e03> McCormack, M., & Briggs, J. (2021). Pelvic stability and postural control in pre- professional dancers. International Journal of Sports Physical Therapy, 16(4), 1045– 1054. ¹⁷ Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T., & Wyon, M. A. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. ¹¹ European Journal of Sport Science, 24(5), 637–652. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111> Nogier, A., Tourabaly, I., Ramos-Pascual, S., Saffarini, M., Baraduc, E., Barreau, X., & Courtin, C. (2023). High rates of satisfaction and return to dance in current or former professional ballet dancers after total hip arthroplasty with a muscle-sparing

51
1
2
14
2
2
2
9

direct anterior approach using custom femoral stems. The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 11(3), 23259671231155143. <https://doi.org/10.1177/23259671231155143> Organización Mundial de la Salud. (2022). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. OMS. ¹⁴ Piernicka, M., Labun, J., & Szumilewicz, A. (2025). Training interventions used in postmenopausal women to improve pelvic floor muscle function related to urinary continence—A systematic review. Journal of Clinical Medicine, 14(13), 4800. <https://doi.org/10.3390/jcm14134800> Smith, T. O., Ekegren, C. L., & Rathleff, M. S. (2023). Injury risk and prevention strategies in dance students: Current evidence and future directions. Sports Medicine, 53(7), 1341–1355. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01756-4> Talebi, M., Campo, A., Aarts, N., & Leman, M. (2023). Influence of musical context on sensorimotor synchronization in classical ballet solo dance. PLOS ONE, 18(4), e0284387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284387> Vázquez Medico, A. V. (2021). Estudio de la interrelación entre el lenguaje corporal del bailarín de Hip Hop y los principios del movimiento en la técnica Flying Low [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bdbbffe-b80e-4e15-84f4-e47280d13032/content> Smith, T. O., Ekegren, C. L., & Rathleff, M. S. (2023). Injury risk and prevention strategies in dance students: Current evidence and future directions. Sports Medicine, 53(7), 1341–1355. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01756-4>

52

Apéndices

Apéndice 1.1 FUT presentado a la ENSB para la realización de encuestas y entrevistas.

53

Apéndice 2.1 Guía de entrevista

Experiencia y contexto

1. ¿Cómo describirías tu experiencia general con la preparación física desde que empezaste en la Escuela? ¿Qué tipo de ejercicios recuerdas más? ¿Qué sientes que más te ayuda?

Trabajo pélvico y conciencia

2. ¿Qué significa para ti "trabajo pélvico" dentro de tus clases de ballet y preparación física?

3. ¿Cómo reconoces cuando estás activando tu suelo pélvico durante un movimiento técnico?

Relación entre preparación física y control pélvico

4. De las rutinas de preparación física que haces, ¿cuáles consideras que más te ayudan a fortalecer el trabajo pélvico? ¿Por qué? ¿Puedes dar ejemplos concretos?

5. ¿Has notado cambios en tu rendimiento técnico desde que integraste preparación física con ejercicios pélvicos?

Obstáculos y dificultades

6. ¿Qué desafíos encuentras al intentar mantener la activación del suelo pélvico durante clases o movimientos complejos? ¿Hay posiciones o pasos donde te resulta más difícil?

7. ¿Qué crees que limita tu capacidad para integrar preparación física y trabajo pélvico de forma eficiente?

Autoevaluación y conciencia

8. ¿Cómo describirías tu nivel de conciencia corporal al realizar ejercicios físicos y coreográficos? ¿Consideras que es algo que ha mejorado con la preparación física?

54

9. ¿Puedes compartir un momento en que sentiste que el trabajo pélvico marcó una diferencia en tu danza (positivo o negativo)?

Apéndice 3.1 Solicitud de permiso a Inside Ballet para la realización de encuestas.

55

Apendice 4.1: Preguntas del formulario de la encuesta.

56

57

58

59

60

15

61

62

63

64

65

66

Apendice 5.1 Consentimiento informado para la autorización de entrevistas y encuestas

67

Apendice 6: Evidencia fotográfica de recolección de información.

68

69

70