
EL BAILE Y SUS BENEFICIOS EN LA CALIDAD DE VIDA EN LOS TALLERES DEL CENTRO DEPORTIVO SPORTBODY DE LA CIUDAD DE OSORNO

The dance and its benefits in the quality of life in the workshops of the sportbody sports center of the city of Osorno

RESUMEN DE PONENCIA

Elzel Castro Luisa Magaly, ¹ Galindo Águila Cristián Ariel, ¹ Aravena Guzmán Felipe Mauricio¹
(elzel@ulagos.cl)

¹ *Departamento de Ciencias de la Actividad Física Universidad de Los Lagos*

Resumen

Objetivo: conocer los beneficios que otorga la práctica sistemática del baile en adultos jóvenes en talleres del centro deportivo Sportbody de la ciudad de Osorno. **Metodología:** investigación de carácter cualitativa e interpretativa y de alcance descriptivo. La muestra es por conveniencia, y la constituyen hombres y mujeres cuyas edades fluctúan entre los 18 y 45 años de edad, que asisten a talleres de baile, calificando esta actividad como parte importante de sus rutinas cotidianas y para mejorar su calidad de vida, asisten en forma constante tres veces por semana con una duración de 60 a 120 minutos. El total de participantes son 5 hombres y 10 mujeres. Para la recolección de datos se utiliza una entrevista semi estructurada para indagar aspectos personales, motivación y o razones por la práctica sistemática al gimnasio. **Resultados:** Ideas, conceptos: entretenido, más livianos y alegres, autoestima, motivación. Persona: seguridad en sí mismo, autoestima, mejora la vida, atractiva, ayuda a otros. Capacidad física: más ágil, resistencia, más energía, mejora la flexibilidad. Aspecto personal: más liviana, sentirse mejor, cambia su expresión, baja la pancita, mejora el metabolismo. **Conclusión:** en relación con la persona, el discurso está asociado con la idea de mejorar la autoestima, autoimagen personal, y ser capaz de incorporar actividades no habituales, lo declaran hombres y mujeres. Significa que existe una relación entre la práctica del baile y la autopercepción. La práctica del baile ayuda a mejorar la calidad de vida, se observa una opinión generalizada que estos conceptos están relacionados, genera un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora el humor, se duerme bien y ayuda al estrés, lo que se traduce en una “*mejor calidad de vida*”. **Palabras claves:** baile, calidad de vida, beneficios.

Abstract

Objective: to know the benefits of the systematic practice of dance in young adults in workshops at the Sportbody sports center in the city of Osorno. **Methodology:** qualitative and interpretative research of descriptive scope. The sample is for convenience, and is made up of men and women whose ages fluctuate between 18 and 45 years of age, who attend dance workshops, describing this activity as an important part of their daily routines and to improve their quality of life, attend Consistently three times a week with a duration of 60 to 120 minutes. The total number of participants is 5 men and 10 women. For data collection a semi structured interview is used to investigate personal aspects, motivation and reasons for the systematic practice of the gym. **Results:** Ideas, concepts: entertaining, lighter and cheerful, self-esteem, motivation. Person: self-confidence, self-esteem, improves life, attractive, helps others. Physical capacity: more agile, resistance, more energy, improves flexibility. Personal aspect: lighter, feel better, change your expression, lower your tummy, improve your metabolism. **Conclusion:** in relation to the person, the discourse is associated with the idea of improving self-esteem, personal self-image, and being able to incorporate non-habitual activities, declared by men and women. It means that there is a relationship between the practice of dance and self-perception. The practice of dance helps to improve the quality of life, there is a generalized opinion that these concepts are related, it generates a good mood, it keeps us young and dynamic, it improves mood, it sleeps well and helps stress, which is translates into a "better quality of life". **Keywords:** dance, quality of life, benefits.