



MOVE TO FLOW HANDBOOK

Ref: 101089508

MOVE TO FLOW

Move to Flow es un nuevo programa de 2 niveles para hacer ejercicio físico basado en movimientos naturales. Esta guía explica los resultados de 'the Move to Flow' y del programa.



**Co-funded by
the European Union**

Editor: Celia Marcen¹

Autores: Celia Marcen¹, Pau Soria Jato², Miguel Ángel Ortega¹, y Antonio Cardona-Linares¹

1 Universidad de Zaragoza. ENFYRED Grupo de investigación

2 La Cristalería Espai Esportiu

ISBN: 978-84-09-57060-7

Editado en 2023, Huesca (Spain)



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

INDICE

1	introducción.....	3
2	El proyecto Move to Flow.....	6
2.1.	Que es Move to Flow	7
2.2.	Objetivos	10
3	El programa Move to Flow.....	12
3.1.	Baile y Naturaleza.....	14
3.2.	El movimiento FLOW	16
3.3.	Descripción and análisis de movimientos.....	22
3.4.	Instrucciones específicas para enseñar los seis movimientos.....	42
4	evaluación del programa.....	45
4.1.	La encuesta.....	46
4.2.	Resultados de la encuesta.....	50
5	Eventos: Talleres de formación y conferencias	61
6	Conclusiones y Recomendaciones.....	63
	Referencias.....	66
	.	
	Apéndice.....	70
	índice de Tablas y Figuras	

INTRODUCCION

Por Celia Marcen

1. INTRODUCCION

Move to Flow es un sistema de fitness innovador y motivador que combina diferentes actividades físicas que tienen en común basarse en movimientos sencillos, naturales, al aire libre y basados en la Naturaleza. Para ello, se inspira en los movimientos humanos, la Naturaleza y los animales. Move to Flow es un movimiento basado en el suelo, divertido, desafiante y eficaz. Este programa ha sido diseñado para mejorar la fuerza, la potencia, la flexibilidad, la movilidad y la coordinación para todos los niveles de entusiastas del fitness. Tanto si quieres hacer ejercicio por tu cuenta, entrenar con un profesional o participar en clases de grupo, Move to Flow tendrá algo para cada quien, y la cualidad de enganchar a todo el mundo. El objetivo de este proyecto es crear una modalidad apta para todos los públicos y, en particular, para los grupos de población que suelen tener dificultades para acceder a la actividad física, fomentando la actividad física y la salud mental y social.

En este sentido, el proyecto Natural Movement: Move to Flow (Erasmus + Sport. Ref: 101089508) tiene como objetivo diseñar, implementar y promover un nuevo programa de entrenamiento, basado en la Naturaleza, especialmente diseñado para poblaciones vulnerables. Durante los 12 meses de duración, los socios de tres países (España, Letonia y Serbia) han llevado a cabo las siguientes acciones del proyecto:

- a) análisis de las necesidades
- b) diseño de un cuestionario para evaluar los efectos del nuevo programa;
- c) diseño de un programa de tres elementos (que representan el mundo animal, vegetal y de los elementos) en dos niveles

(principiante y avanzado), así como de toda una metodología didáctica;

d) difusión del programa y de su potencial a través de diferentes medios dirigidos a diferentes públicos (página web, redes sociales, conferencias finales).

Los socios del proyecto tienen una composición complementaria:

- Coordinado por La Cristalería, una organización sin ánimo de lucro fundada en 2018 y localizada en Lleida (España), Especializada en educación socio-educacional a través del deporte, en combinación con el equipo de investigación de la Universidad de Zaragoza (ENFYRED Equipo de investigación (S53_23R).
- Association "Latvijas Sporta izglītības iestāžu „Direktoru padome” (*transl. Eng.* – Board of Directors of Sports Educational Institutions of Latvia, *en adelante* – **LSIIDP**) esta fundada en 2003 con el objetivo de resolver los problemas relacionados con las acciones de las escuelas deportivas y los clubes deportivos de Letonia, representar sus intereses ante las instituciones estatales y otras organizaciones, así como facilitar el desarrollo del deporte juvenil y mejorar el sistema deportivo de Letonia.
- LAGERTA (Serbia) es una organización deportiva dedicada a mejorar el estilo de vida saludable de las personas de todas las generaciones, a través de todos los niveles de la educación física y otros cambios en el estilo de vida, proporcionando diferentes tipos de actividades físicas y actividades educativas no formales relacionadas con un estilo de vida saludable.

THE MOVE TO FLOW PROJECT

Por Celia Marcen

2. THE MOVE TO FLOW PROJECT

2.1. ¿Que es Move to Flow?

¿Que es Move to Flow?¿Como puede esta actividad contribuir a mejorar el bienestar y la salud?

Se trata de una actividad nueva, que tiene similitudes con dos sistemas de entrenamiento (y filosofías) contrapuestos, Natural Movements y Animal Flow.

Natural Movement es un sistema de fitness registrado que combina yoga, break-dance y meditación. El movimiento está diseñado para mejorar la movilidad, la fuerza y la resistencia, pero también puede servir como meditación. Ganó popularidad durante la pandemia debido a su naturaleza visualmente agradable. Cada vez son más las personas que utilizan el suelo para mejorar su cuerpo y su mente mediante una práctica de movimiento denominada " Natural Movement". Utilizando únicamente el peso del cuerpo, el Movimiento Natural es una forma fluida de moverse que puede mejorar la fuerza, la estabilidad y la movilidad. Para algunas personas, es una forma de meditación. La práctica ganó popularidad durante la pandemia de coronavirus y su atractivo visual ha llevado a más de 200.000 seguidores a la cuenta de Instagram del movimiento. Se fundó en 2010. Cansado de que la industria del fitness se centrara en la fuerza, quiso explorar otras disciplinas del movimiento y, tras incursionar en el parkour, el breakdance y los números circenses, se creó Natural Movement (Bowman, 2017).

Animal Flow es un sistema de movimiento de peso corporal en el suelo y diseñado para mejorar una serie de habilidades, como la velocidad, la potencia, la resistencia, la flexibilidad, la movilidad y la estabilidad. Para practicarlo, se pasa de una posición a otra, abriendo el cuerpo y utilizando los músculos estabilizadores. Estudios recientes sugieren que puede ayudar a mejorar la estabilización y la flexibilidad de todo el cuerpo. Aunque el Animal Flow puede parecer un estilo libre sin esfuerzo cuando se practica bien, los estudios dicen que la clave está en la técnica, y que es importante aprender los movimientos correctamente. Animal Flow radica en Colorado como un cruce entre break-dance, yoga y gimnasia, y sus movimientos fluidos ayudaron a que el ejercicio ganara popularidad en las redes sociales, ya que los devotos publican vídeos de su práctica.

Cuando se produjo la pandemia del coronavirus y los países de todo el mundo tuvieron que cerrar sus puertas, muchas personas se quedaron sin acceso a sus gimnasios y estudios de fitness habituales. Mientras la gente buscaba formas de mantenerse en forma desde casa (sin molestar a sus vecinos), algunos encontraron Animal Flow. La cultura del fitness ya está empezando a cambiar, y cada vez son más las personas que deciden que los entrenamientos de alta intensidad no son necesariamente la solución. Mientras que el yoga y el pilates suelen ser muy populares entre las mujeres, los hombres se sienten más atraídos por Animal Flow. Animal Flow es mucho más exigente de lo que parece y puede adaptarse a tu nivel.

Hacer ejercicio de forma natural podría considerarse una "meditación del movimiento", ya que te permite conectar contigo mismo y mover el cuerpo de una forma que te hace sentir bien cuando practicas en lugar de machacado, estás tan concentrado en tu cuerpo y en los movimientos, averiguando dónde está tu cuerpo en el espacio y qué está

haciendo cada parte de ti, que no tienes tiempo de pensar en nada más, es una forma de equilibrar tu mente y tu cuerpo (Buxton et al., 2020; Matthews et al., 2016; Pyka et al., 2017). En su forma más pura, la naturaleza es una experiencia completa e inmersiva con el mundo natural. Al aprender movimientos hábiles y adaptables, la Naturaleza se convierte en el entorno de entrenamiento más completo disponible. Erwan Le Corre (2019), creador del mundialmente conocido sistema de fitness MovNat, tiene la misión de reintroducir el movimiento natural en nuestras vidas modernas con el conjunto de habilidades de movimiento más antiguas: caminar, correr, mantener el equilibrio, saltar, gatear, trepar, nadar, levantar, cargar, lanzar, atrapar y defensa personal.

En nuestras sociedades basadas en la eficiencia, el ejercicio se ha convertido en algo artificial y aburrido, en una tarea, cuando no en un castigo. Entrenamos partes de nuestro cuerpo, no el conjunto, y hemos perdido el impulso de movernos. Lo que necesitamos es sencillez, sentido, propósito, inspiración y disfrute. Tenemos que volver a la naturaleza.

La Organización Mundial de la Salud afirma que cada año el 25% de la población europea sufre depresión o ansiedad; hasta el 50% de las bajas por enfermedad crónica se deben a la depresión/ansiedad y cerca del 50% de las depresiones graves no reciben tratamiento. Estas dolencias se han visto terriblemente agravadas por el estallido de la pandemia COVID-19, los cierres patronales y la dificultad o ausencia de contacto y comunicación cara a cara. Restablecer la salud física, mental y social de la población es una prioridad no sólo en Europa, sino en todo el mundo (WHO, 2010).

Si algo bueno nos dejó COVID-19 fue el descubrimiento, para muchas personas, de a) la necesidad vital de moverse y realizar actividad física; b)

la posibilidad de realizar actividad física accesible, sin materiales ni instalaciones complejas o caras; c) la búsqueda de actividades nuevas e innovadoras que rompan con la rutina.

La relación entre actividad física y salud mental está suficientemente probada y descrita (Kandola y Stubbs, 2020; Marconcin et al., 2022; Stockwell et al., 2021), así como entre actividad física y bienestar (Eime et al., 2013; Hunter et. al., 2019).



2.2. Objectives

La finalidad de este Manual es exponer los fundamentos teóricos y prácticos de Move to Flow, así como sus ventajas. Para ello, se establecen los siguientes objetivos:

- 1.- Analizar los beneficios (físicos, mentales y sociales) de Move to Flow, a través de un cuestionario, cuyos resultados se han debatido con las partes interesadas para extraer conclusiones.
 - Presentar los resultados del cuestionario para diferentes grupos de edad, sexo y estatus socioeconómico.
- 2.- Diseñar un programa de formación gratuito, fácil y progresivo para formadores en Move to Flow.

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

- Explicar los significados de cada uno de los movimientos diseñados.
- Diseñar un programa en dos niveles, principiantes y avanzados, con dos movimientos en cada nivel.
- Describir y demostrar cada uno de los movimientos, así como los pasos necesarios para su correcta enseñanza y ejecución.



THE MOVE TO FLOW HANDBOOK



EL PROGRAMA MOVE TO FLOW

Por Antonio Cardona-Linares, Pau Soria Jato, y Miguel Angel Ortega

3. EL PROGRAMA MOVE TO FLOW

3.1.- Danza y naturaleza

Tras la pandemia, la sociedad fue más consciente que nunca de la importancia del concepto de salud y de cómo la actividad física, en sus múltiples manifestaciones, era uno de sus pilares. El contacto con la Naturaleza y el ejercicio físico se convirtieron en caminos para salir de este aislamiento. La necesidad de que toda la población, incluida los estamentos más desfavorecidos, tuvieran acceso a herramientas personales sencillas para desarrollar un concepto de salud con un sentido más amplio donde se combinen los aspectos físicos-emocionales-psicológicos para acompañar a las personas en su bienestar, se convirtió en una prioridad para las

organizaciones públicas y privadas. El proyecto NatFlow pretende dotar al individuo de estas herramientas sencillas y necesarias, donde danza y Naturaleza se unen para que la salud acompañe al individuo en su proceso vital.

Estos términos fueron investigados por diferentes autores, que dieron consistencia a este binomio. A partir del trabajo de Cardona (2009), presentamos a continuación tres grandes creadores que investigaron esta relación entre danza y Naturaleza:

A) **Mary Wigman** (Hannover, 1886 - Berlin, 1973), define danza: 'La danza es un lenguaje vivo que habla de que el ser humano es a la vez emisor e intermediario, pues su cuerpo es el medio de expresión. Cuando la emoción del ser humano que baila libera el deseo de hacer visibles imágenes aún invisibles, es a través del movimiento del cuerpo como estas imágenes manifiestan su primera forma de expresión'..

Define su trabajo sobre la base de estos principios:

- El espacio lo respeta, le da vida, le teme y lo afronta;
- La música la domina, Wigman no acepta que el acompañamiento musical tenga ningún tipo de influencia o repercusión sobre su danza;
- Su método de trabajo tiende a dos objetivos: la autorrealización del bailarín hacia la perfección y la integración de su individualidad en el grupo;
- La respiración es la fuente de todo movimiento. Mientras que el tórax y la pelvis son el centro del mismo.

Hay tres fases en su composición:

1. Ejercicios de improvisación: dirigir al alumno para que alcance la perfección en sus ejercicios.
2. El alumno se hace auténtico instrumento.
3. Alcanzar el grado supremo de expresión, cuando el gesto deja de existir como tal y se convierte en un acto creativo. "Quiero llegar a ser como una de mis danzas, desaparecer con ellas, vivirlas..".

B) **Emile Jacques Dalcroze** (Vienna, 1865-Geneva, 1950), propone una serie de aspectos a estudiar para desarrollar la armonía del cuerpo (Baril, 1987):

1. El estudio de las diferentes formas de pasar de estados de relajación muscular a diferentes posturas erguidas.
2. Estudio de los efectos de la respiración sobre las distintas partes del organismo desde la posición erguida.
3. Estudio del equilibrio en la postura de pie.
4. Estudio, desde la postura de pie, de las relaciones entre el cuerpo y las divisiones del espacio.
5. Estudio de las formas de transferir el centro de gravedad a otras partes del cuerpo bajo el impulso del sentimiento.
6. Diferentes longitudes de pasos continuos o medidos.
7. Diferentes longitudes de pasos y sus relaciones con la energía y la duración.
8. Progresiones embellecedoras de marchas, carreras o saltos.
9. Diferentes formas de paradas de marchas, carreras o saltos.
10. Estudio de los puntos de partida del gesto según implique todo el cuerpo o parte de él.
11. Las retenciones y oposiciones musculares que regulan las relaciones entre los gestos de una parte del cuerpo y otras.
12. Influencias entre las actitudes corporales y el material escénico.
13. Relaciones entre el gesto y la marcha.
14. Relaciones entre la voz, la marcha y el gesto.
15. Asociaciones o disociaciones de gestos según la duración o de la energía.
16. Estudio de las relaciones entre dos cuerpos humanos asociados.
17. Estudio de las relaciones entre los cuerpos de un grupo y de otros grupos.

C) Para **Isadora Duncan** (San Francisco, 27 de Mayo 1878 - Nice, 14 Septiembre de 1927), La danza se convirtió en objeto de culto. Dotó a la expresión corporal de un cierto valor estético aceptado por toda la intelectualidad de su tiempo.

From **Baril** (1987), resumimos sus reflexiones sobre la danza:

a) La Naturaleza: La observación de la Naturaleza es una condición indispensable y esencial para descubrir y aprender el verdadero sentido del movimiento. Mirando al mar, Isadora experimenta un repentino

deseo de bailar. Pronto se da cuenta de que el ser humano ha perdido el sentido del movimiento natural y afirma que sólo en la Naturaleza encontrará el bailarín su fuente de inspiración.

b) La belleza y la forma: cree que el movimiento procede directamente de la forma. Observa la Naturaleza, busca las formas más bellas y encuentra el momento adecuado para expresar lo que ella define como "el alma de esas formas". Persuadida de que el bailarín debe permanecer constantemente en estrecha relación con las "obras de arte humano y los aspectos de la Naturaleza viva".

c) El ritmo: lo considera primordial; es necesario redescubrir el ritmo de los grandes maestros: "...doblegando mi cuerpo sin resistencia a su ritmo cadencioso, podré quizá descubrir el ritmo de los movimientos humanos, perdido desde hace siglos". El ritmo de la danza de Isadora es, pues, un ritmo que obedece a las leyes de la armonía hecha de ondulación y continuidad; porque en el Universo "todo se atrae, todo se confunde, todo se enlaza en una cadencia sin fin".

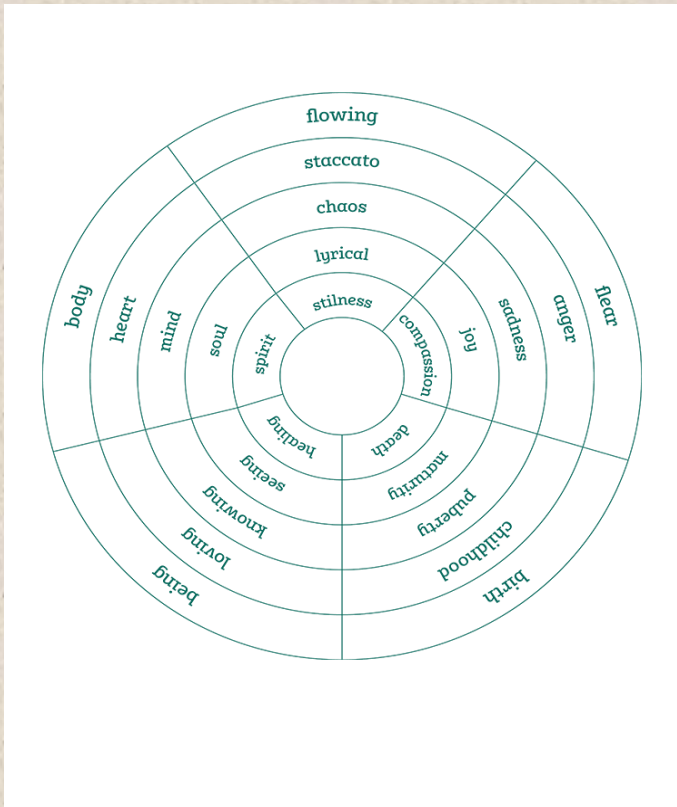
3.2.- El movimiento FLOW

Para entender el concepto de Flujo, es necesario describir dos corrientes principales que, en nuestra opinión, arraigan y dan consistencia al término:

La teoría de los 5 ritmos.

De Gabriel Roth (1992), creador de los cinco ritmos, uno de los cuales es el Flujo, extraemos esta reflexión:

‘Cuando el espíritu no inspira al cuerpo, éste cae en la inercia más profunda. Y en un estado de inercia o "atasco" no fluyen ni las emociones ni los pensamientos... tendemos a caer en procesos o comportamientos adictivos para no sentir y esta insensibilización se come toda nuestra vitalidad (...) El cuerpo se siente separado del corazón y el corazón a su vez separado de la mente.... Esto nos lleva a veces a pensar una cosa, sentir otra y hacer una tercera, desestabilizando todo nuestro Ser".



En el blog The Threads of the World, se cita a Gabriel Roth diciendo: "Los 5 Ritmos son la base del trabajo corporal y espiritual de Gabrielle Roth. Constituyen un mapa de un territorio que ha fascinado a mucha gente durante miles de años, y ese territorio es en realidad el territorio de lo que significa ser más plenamente humano de lo que nos exige la mayor parte de la vida cotidiana.

Figura 1. Los 5 ritmos de Gabriel Roth. De: <https://undobrasil.com.br/5ritmos/>

En la propia página web del autor (<https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms/workshops/>) aprendemos que los 5 Ritmos son mapas sencillos, definidos y espaciosos para la exploración personal. Sumergirnos en estos mapas nos da tiempo y espacio para deleitarnos con las enseñanzas, centrarnos en un objetivo, romper resistencias y bailar hacia el más allá. Una oportunidad para movernos de forma consciente, impredecible y creativa con almas de ideas afines.

Esta danza consiste en un ciclo conocido como La Ola, dividido en 5 ritmos individuales: fluido - staccato - caos - lírico y quietud y, a su vez, estos están vinculados a emociones básicas, elementos de la Naturaleza y diferentes estados de conciencia. Así creó un mapa rítmico vital en el que se basa la filosofía de la práctica, una guía para entender la vida desde el sentir del cuerpo y su movimiento. La práctica nos ayuda a desarrollar la conciencia corporal y un estado de atención plena en el movimiento

cotidiano, refinando las sensaciones y percepciones físicas. Logramos una mayor vitalidad; transformamos patrones de movimiento rígidos en fluidos. Enriquecemos nuestro lenguaje expresivo y las posibilidades del movimiento corporal. Liberamos la energía emocional acumulada en el cuerpo a través de la expresión creativa de la danza, y nuestra mente se serena, nos sentimos ligeros y alcanzamos un estado de calma vital en el que integramos todo lo que experimentamos. Los 5 Ritmos nos permiten enraizar nuestra experiencia personal de lo que somos, en el aquí y ahora, sin juicios ni expectativas, y reforzar nuestra conexión con todo lo que nos rodea: El ritmo es la rutina impregnada de presencia. Es el hábito hecho sagrado" (Kent Nerburn).

Desarrollamos brevemente los otros cuatro ritmos que define el autor: (<https://loshilosdelmundo.wordpress.com/>)

❖ Stacatto: es el maestro de la definición y el refinamiento. Es el ritmo en el que expresamos lo que hemos oído con movimientos enfáticos y expresivos, surgen ángulos, líneas, bordes y formas, y es como si hubiéramos pasado de escuchar el movimiento de la energía interior a darle forma física. Empezamos a decir "sí" a esto y "no" a aquello, abriéndonos a algo o alejándolo. El ritmo del Padre, el Fuego y el Corazón. La etapa de la infancia a la pubertad. Es el tiempo de la rebelión, de dejar las cosas claras y de enfatizar aquello en lo que creemos a través de la energía masculina. No es una batalla contra nadie, aunque parezcan movimientos violentos, sino una lucha interior con todo lo que nos molesta. Cogemos lo que nos gusta y dejamos de lado lo que nos disgusta. Estamos creciendo, pero ya somos capaces de elegir, dando forma a nuestros sentimientos a través de formas claras y rompedoras. Ya nada fluye.

❖ Caos: el anuncio de la creatividad que busca la forma. Consiste en permitir, invitar, animar, alentar, dejarse llevar; simplemente concentrándose y dejando que lo que llamamos la mente ordinaria pase a un segundo plano en el movimiento. La relajación de la mente. La integración de la energía femenina y masculina, la energía de la madre y el padre, la energía relacionada con la Tierra y el fuego donde los movimientos son a la vez fluidos, continuos, circulares y expresados donde se encuentran la melodía y el ritmo. El ritmo de la adolescencia y el elemento agua. Tu cuerpo se mueve como sólo él sabe hacerlo, de un lado a otro con su sentido

único que no debes entender. Te dejas llevar y disfrutas de la unión de lo masculino y lo femenino en un solo ritmo. Se parece mucho a las relaciones humanas, tan excitantes y apasionadas como caóticas e incontroladas. Tu cuerpo se mueve más rápido que tus pensamientos y todo lo que está más allá de tu ser y de tu momento deja de tener valor y significado. La energía se concentra y explota a tu alrededor mientras sientes que se expande y buscas salir de ti mismo, que estás a rebotar. Compartes la energía que te rodea, la envías con fuerza a los demás y al mismo tiempo te liberas de pesadas cargas.

❖ Lirico: es el maestro de la síntesis y la integración. Es el ritmo de la fascinación que produce el propio movimiento a través de ondas y formas y la disolución, en cierto sentido, de la forma sólida. Aquí el movimiento trasciende el cuerpo físico. Es el ritmo de la madurez y del elemento Aire. La energía que te hacía sentir pesado está fuera y, como un ave fénix, te sientes renovado. Tienes ganas de saltar, volar, reír, sentir aire nuevo, llorar de alegría... Es una vuelta al principio a través de un ritmo fluido, que no te permite dejar de sentir cosas buenas. Buscas en tus pensamientos a los que más quieres e intentas conectar con ellos porque tu ser está más allá de tu cuerpo y busca viajar hacia ellos. ¿Es amor, es pasión, es lucidez, es recuerdo, es ligereza, es belleza?

❖ Quietud: el maestro de la compasión y la paz. El ritmo en el que existe la intención o el sentimiento o el impulso de querer manifestar la Unidad. El movimiento, el bailarín, la respiración y el espacio exterior "son uno" y, por lo tanto, éste es el ritmo que probablemente más se parece a una meditación de pie o en movimiento. Es un vínculo entre lo mundano y lo mágico, lo ordinario y lo sagrado. El ritmo de la compasión y el éter. La etapa de la vejez. El descanso y el placer te invaden a través de la calma musical. Es el momento de buscar en tu interior la paz que es la culminación de todo este proceso. De reconectar con la Tierra y con los demás, de volver al principio. Poco a poco tu cuerpo y tu mente piden calma y acogen un espacio en el que mirar sólo hacia dentro. Quizás el lugar donde lo hicimos no era el mejor escenario, ya que echaba de menos el olor de la Tierra y la humedad de los bosques donde crecí. Unida al mundo, con nueva energía, vuelves a recordar por qué amas la danza.

Esta práctica de movimiento también se puede definir como un ejercicio aeróbico muy sencillo que parte de dar importancia a la relación con el cuerpo y la respiración, de prestar mucha atención al cuerpo y a la respiración y de esta manera, con la ayuda de una música cuidadosamente seleccionada y de información guiada, lleva a alguien con poca o ninguna experiencia en el campo del movimiento a realizar desde movimientos muy lentos a movimientos más enfáticos, acentuados y precisos, y desde movimientos bastante enérgicos a movimientos muy suaves que reflejan fascinación, para llevarle a un punto de mayor quietud centrado en la respiración y en las diferentes partes del cuerpo físico.

En este trabajo, nos centramos en el movimiento fluido, que es un ritmo curvo, que busca encontrar una continuidad en el movimiento que nos haga conscientes del peso de nuestro propio cuerpo. Se construye con movimientos continuos, fluidos, circulares, pesados, que recorren todo el cuerpo de forma sinuosa. Es el movimiento de la transformación, de la feminidad, y está relacionado con el elemento Agua. El ritmo Fluido encarna el movimiento continuo, redondo, la danza circular por la que nos nutrimos de la Tierra, creando una infinidad de formas esféricas cambiantes al ritmo de la respiración, cada movimiento engendrando el siguiente, en un continuo infinito.

Este ritmo nunca deja de llevarnos a una ola de creatividad, cuando se pierde el contacto con él. Tiene mis pies en la tierra a través de corazones rotos, rodillas y promesas rotas.

Del blog [Connaissancesaction](#), extraemos: "Fluir es entregarse a la Naturaleza receptiva, adaptable y cambiante de la vida. Cuando nuestros pies están enraizados, las cualidades de la fluidez se manifiestan en nuestro cuerpo y la confianza en el apoyo de la vida brota de forma natural en nuestro interior. Este estado permite que se disuelvan las rigideces corporales".

Volviendo al blog de Roth, afirma que los hombres y mujeres que encarnan el ritmo fluido son ágiles y flexibles y se entregan a sus pies con la confianza de que los llevarán adonde necesiten ir.

Es un ritmo que busca la continuidad en el movimiento, por el que somos conscientes del peso de nuestro propio cuerpo. Es un movimiento continuo, circular, pesado, en contacto con la Tierra, el movimiento de una

cosa que se transforma en otra, la etapa de la infancia, la madre y el elemento Tierra. Sientes cómo fluye tu cuerpo en el espacio, te ayuda a soltar, interiorizar y utilizar la energía femenina que hay en ti. Te ayuda a encontrar cierta calma, a empezar a olvidarte de aquellas cosas que te preocupan y que sientes que tienes que transformar en un proceso de cambio continuo. Abandonas la Tierra de la que formas parte, pero a la que estás completamente apegada.

Para ello, empezamos a movernos poco a poco siguiendo el ritmo fluido de la música. Nos estiramos, ondulamos, sentimos el peso de cada movimiento en el espacio e inventamos nuestro propio chi tailandés. Con los pies firmemente apoyados en el suelo, percibimos los movimientos descritos por las piernas, los brazos y las manos en una continua evolución circular. Nos centramos en el vientre, cada movimiento empieza y termina ahí: se eleva con la inhalación, exagerada y prolongada, y se hunde y contrae con la exhalación a través de la boca. Mientras el espíritu se mueve, nosotros simplemente fluimos con la música. No hay una sola manera de correr.

Thai Chi

Cardona (2009), cita el trabajo de Stephen (1986) al hablar del Tai Chi. Hay que partir del Tao, que no es una religión sino una visión del mundo. El Tao rige la evolución de los elementos de la Naturaleza. Gobierna el Universo. Es la energía vital. De ella nacen todas las cosas. Esta energía está formada por el Yin y el Yang. La energía original es una sola energía que percibimos como dos fuerzas polares distintas, pero sabemos que una no existe sin la otra.

El Thai Chi expresa el Tao. Observando la Naturaleza y sus movimientos, los antiguos taoístas crearon el Thai Chi Chuan. El Thai Chi busca la unión de energías complementarias, cuando se unen generan energía, cuando se separan se pierden. Antes de continuar, aclaremos qué significa Energía: es una fuerza dinámica que fluye en un flujo continuo y circula por todo el cuerpo.

El flujo es como la circulación de la sangre o la respiración relajada que se produce sin críticas ni autoevaluaciones. Una persona no puede forzar el flujo. Fluye hasta que lo bloqueamos.

La energía es la base de las estructuras sólidas del cuerpo. A su vez la materia inanimada no es más que energía con una velocidad de vibración diferente a la de otras vidas. Así pues, la energía es el fundamento de todas las formas de vida y materia del Universo. La energía no proviene del aspecto más grosero de las moléculas, sino de su esencia vibratoria o de su electromagnetismo, que es la esencia de la vida.

Volviendo al Thai Chi (Al Chung-Liang, 1994), todo el mundo tiene en su cuerpo las dos energías opuestas y complementarias, el Yin y el Yang. En el centro del cerebro hay un centro energético de naturaleza Yang, el Intai, que capta la energía espiritual del cielo. El otro centro se encuentra en la zona uterina en las mujeres y en la próstata en los hombres, se llama Inchao, es Yin y capta la energía de la Tierra. Cuando uno aprende a despertar estos centros, puede unir las energías del bajo vientre, la zona de la raíz y el origen fetal; esto se llama volver al Thai Chi, o al origen.

Esta disciplina requiere un desbloqueo de las articulaciones para que la energía pueda fluir libremente por el cuerpo, a lo largo de los meridianos. De este modo, los órganos internos funcionan de forma más armoniosa y se produce un equilibrio que conduce a la salud. Las fuerzas polares se equilibran. Los taoístas llaman a estas fuerzas fuego y agua.

El fuego representa la cabeza, el corazón (las pasiones, los pensamientos) y la energía que se pierde hacia arriba. El fuego sube porque el agua se debilita y se seca. El agua está relacionada con los riñones, la energía sexual. La energía del agua tiende a secarse. En el adulto, estas dos energías tienden a separarse cada vez más, lo que conduce al envejecimiento y a la enfermedad. El Thai Chi intenta invertir este proceso, proponiendo un camino a través de la práctica.

3.3.- Descripción y análisis de los movimientos.

En el programa Move to Flow se han seleccionado tres áreas del mundo de la naturaleza: Reino Animal, Reino Vegetal y Naturaleza Inerte. De cada una de ellas se eligieron dos elementos representativos:

- **REINO ANIMAL:**
 - Los cuadrúpedos: Los cuadrúpedos pueblan el mundo animal, siendo en muchos casos los dominadores de sus hábitats.

- El Ida: Un antiguo primate hallado en estado fósil y considerado por algunos estudiosos como el "eslabón perdido".
- REINO VEGETAL:
 - La raíz: Como las plantas, nuestras raíces marcan nuestra identidad y nos permiten estar arraigados a nuestra tierra, tradiciones...
 - La semilla: El germen de la vida es la semilla, algo diminuto con un enorme potencial que necesita ser regado, protegido y cuidado para desarrollarse.
- NATURALEZA INERTE:
 - Lo Elástico: La naturaleza está llena de objetos elásticos que se deforman y recuperan su forma según las circunstancias.
 - El Flujo: La estrella del programa es el flujo, como el agua, como el viento, como la vida... el movimiento fluye y todo fluye al moverse.

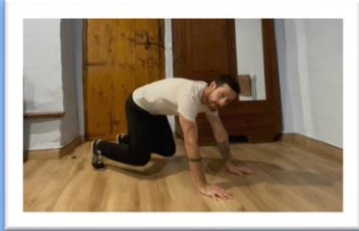


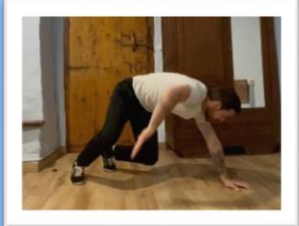



Table 1. Name of movements.

CATEGORY	DENOMINATION	LEVELS	INITIAL POSITION
ANIMALES	EL CUADRUPEDO	Nivel 1	
	EL CUADRUPEDO	Nivel 2	
	LA IDA	Nivel 1	
	LA IDA	Nivel 2	
NATURALEZA	EL ELASTICO	Nivel 1	
	EL ELASTICO	Nivel 2	
	FLOW	Nivel 1	
	FLOW	Nivel 2	
VEGETALES	LA RAIZ	Nivel 1	

	LA RAIZ	Nivel 2	
	LA SEMILLA	Nivel 1	
	LA SEMILLA	Nivel 2	

Tabla 2. Descripción del CUADRUPEDO, Nivel 1

DESCRIPCION	IMAGEN DEL MOVIMIENTO
<p>1) Posición inicial (P.I.): cuadrúpedo (manos y pies apoyados en el suelo).</p>	
<p>2) Nos mantenemos sobre tres apoyos y con el brazo libre, exploramos e investigamos nuestro espacio próximo (kinesfera), llegando a los límites de nuestro cuerpo, sin perder los otros tres apoyos en el suelo.</p> <p>En esta exploración intentamos prestar atención a nuestra columna vertebral que acompañará al brazo en movimiento y a los posibles movimientos que se pueden realizar: flexión-extensión, rotación, flexión lateral y combinaciones. También prestamos atención a las cervicales, dorsales y lumbares en esos movimientos.</p> <p>Hacemos lo mismo con el otro brazo.</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>1</p></div> <div style="width: 50%;"> <p>2</p></div> <div style="width: 50%;"> <p>3</p></div> <div style="width: 50%;"> <p>4</p></div> <div style="width: 50%;"> <p>5</p></div> <div style="width: 50%;"> <p>6</p></div> </div>

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

4) Hacemos lo mismo investigando con una pierna y luego con la otra los límites. La pierna libre puede ser arrastrada por el suelo o por el aire en esta investigación. En este ejemplo vemos como es la pierna izquierda la que investiga el espacio, sin perder los otros tres apoyos.

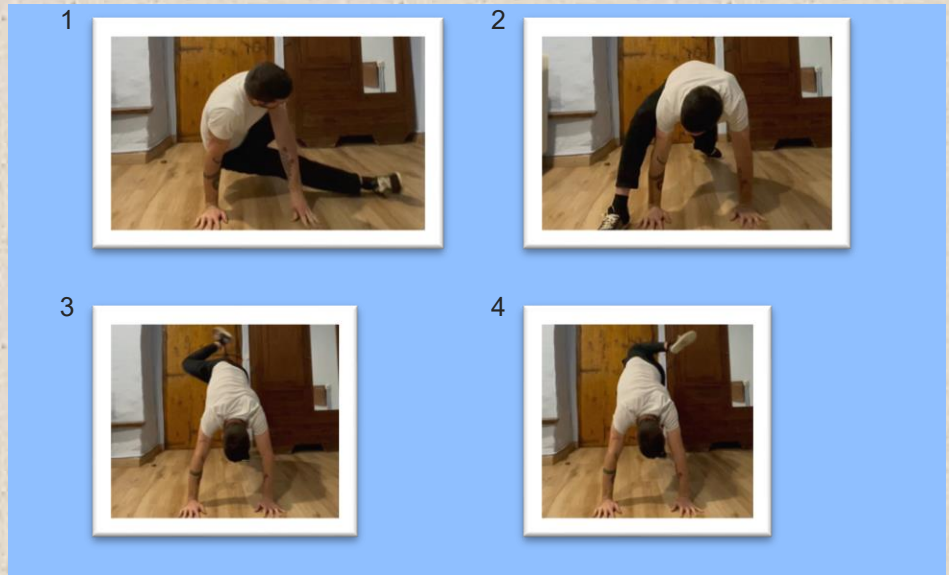
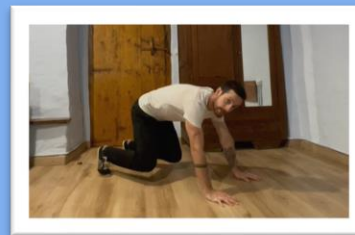


Tabla 3 Descripción del CUADRUPEDO, Nivel 2

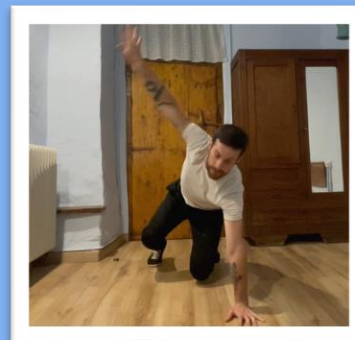
DESCRIPCION

1) Posición de partida: cuadrupedia (manos apoyadas y pies apoyados).

IMAGEN DEL MOVIMIENTO

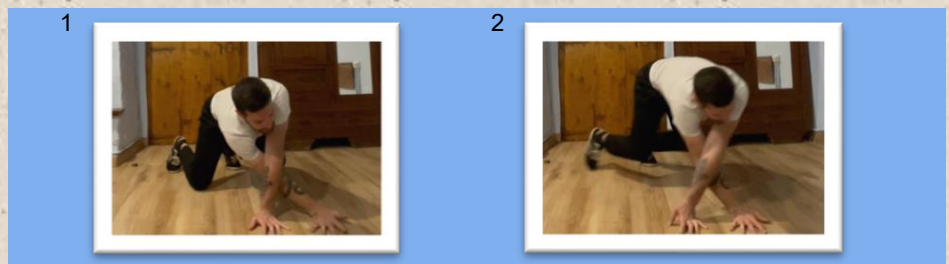


2) Con la idea de la exploración anterior, la mano o el pie fijarán un punto en el suelo y desde ahí llevaré todo mi cuerpo hacia ese punto. Para volver a la posición inicial. La idea es que el cuerpo se acomode y ajuste para adaptarse al nuevo punto y llegar al punto inicial.



He aquí tres ejemplos:

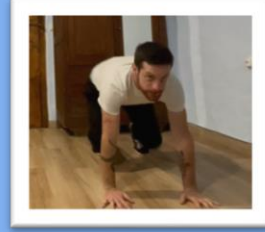
a) Con el brazo derecho a un lado: busca el suelo y todo el cuerpo se ajusta para encontrar la posición cuadrúpeda.



3

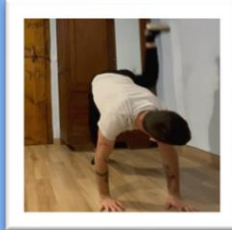


4

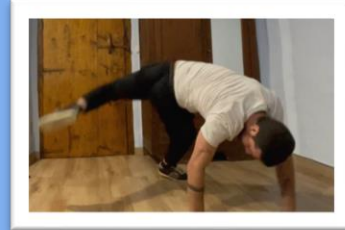


b) Con la pierna izquierda: subir hacia arriba y caer hacia el lado derecho, el cuerpo se ajustará y en esta ocasión, terminaremos con la cabeza en sentido contrario.

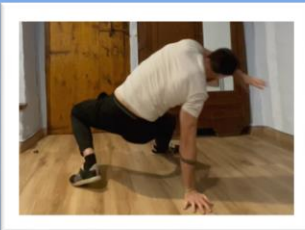
1



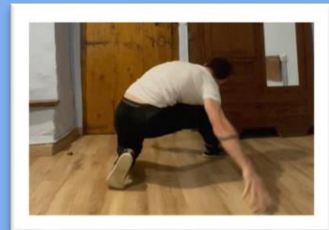
2



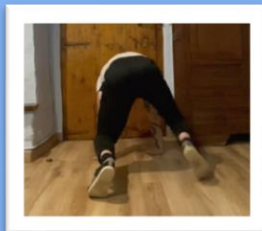
3



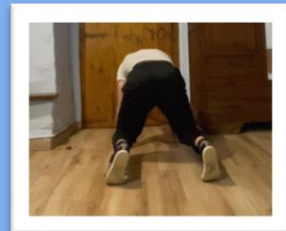
4



5



6

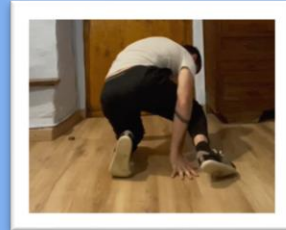


c) Con el brazo derecho hacia atrás, busca un apoyo entre las piernas, y a partir de ahí el cuerpo se ajusta para alcanzar la posición cuadrúpeda.

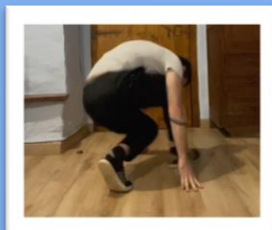
1



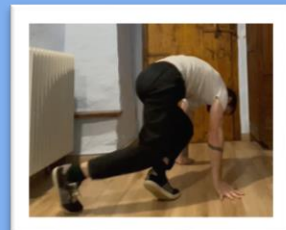
2



3



4



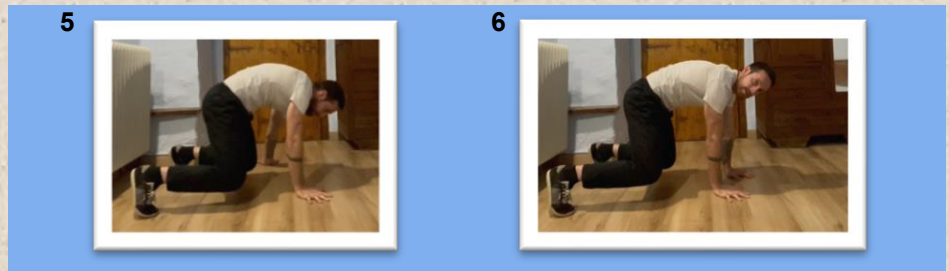


Tabla 4. Descripción de LA IDA, Nivel 1

DESCRIPCION	IMAGEN DEL MOVIMIENTO
<p>1) Posición inicial: De pie.</p> <p>2) Caminamos por el espacio, pero con la pauta de que cada vez que demos un paso, el brazo contrario a la pierna que avanza tocará la cadera que avanza.</p> <p>Hacemos dos variaciones:</p>	
<p>a) Cambiar el sentido de la marcha (caminar hacia atrás), sin perder el patrón de los brazos.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p> </div> </div>

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

b) Jugamos con los niveles, obligamos a tocar más por debajo de la cadera, nos tocamos la rodilla y el pie. Forzándonos a modificar nuestra altura, tomando conciencia de cómo nos agachamos sin perder el patrón inicial.

También lo hacemos cambiando el sentido de la marcha, como se muestra en la opción a)

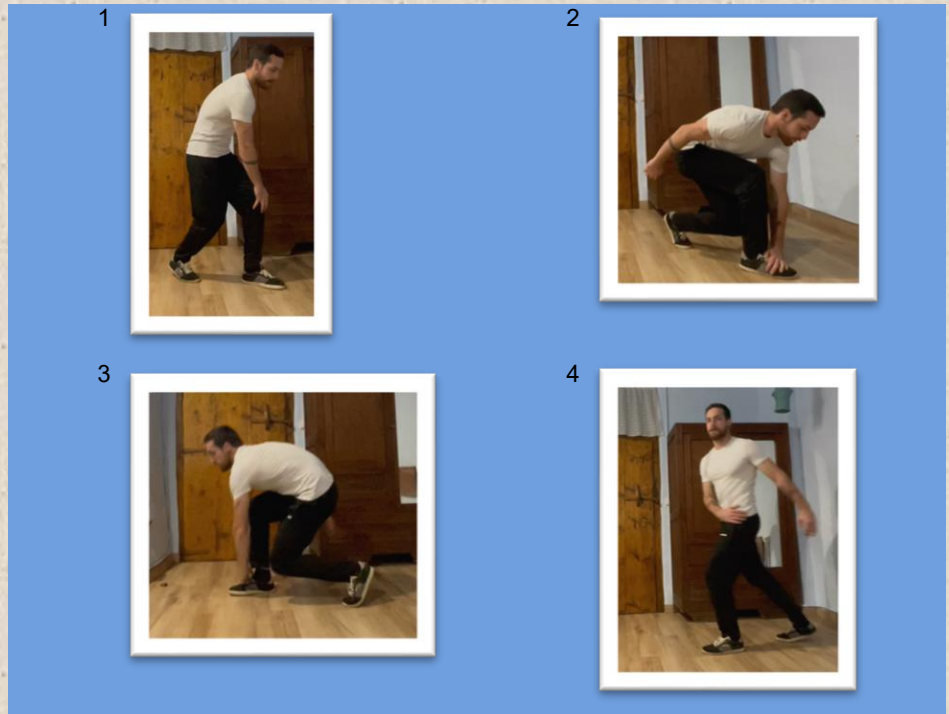
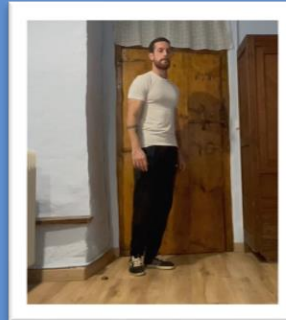


Tabla 5. Descripción de la IDA, Nivel 2

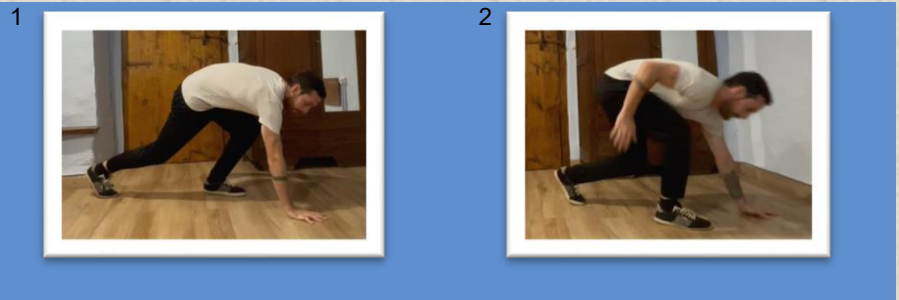
DESCRIPCION

IMAGEN DEL MOVIMIENTO

1) Posición inicial: De pie.



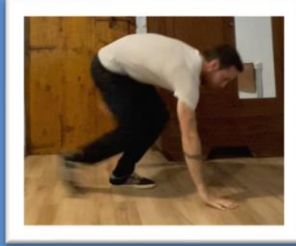
2) Manteniendo la coordinación del nivel 1, pero añadiendo dos elementos: el suelo y el aire.



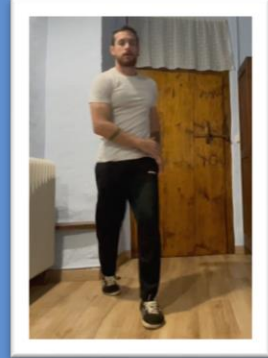
THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

2a) SUELO: además de ir al pie, añadimos que apoyamos la mano en el suelo. Pero siempre controlamos el movimiento desde la pierna para poder levantarnos de nuevo (1,2 y 3)

3



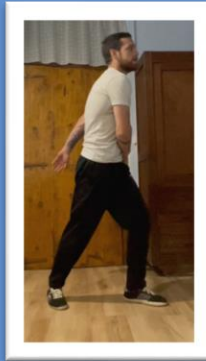
4



2b) AIRE: incluimos un salto:

- Desde la posición inicial.
- Levantar la pierna y llevar el brazo al hombro contrario. Pierna izquierda y brazo derecho toca hombro izquierdo.
- Añadimos el salto. Empujamos con la pierna adelantada (4,5 y 6)

5



6

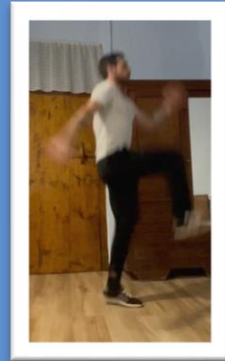




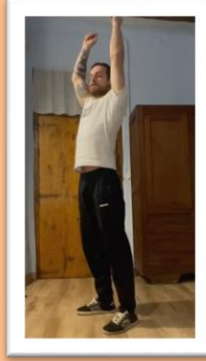
Tabla 6. Descripción de EL ELASTICO, Nivel 1

DESCRIPCION	IMAGEN DEL MOVIMIENTO
1) Coordinamos tres movimientos que irán acompañados de la respiración. Partimos de una posición de pie.	
A) Posición inicial: de pie con los brazos. Nos ponemos en cuclillas, doblando las rodillas y bajando los brazos y acompañándonos mientras tomamos aire. Espiramos mientras levantamos los brazos y extendemos las rodillas (1 y 2).	<p>1 </p> <p>2 </p>

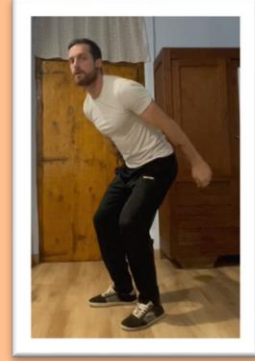
THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

Levantamos los brazos al inspirar y bajamos los brazos y doblamos las piernas al espirar (3 y 4).

3



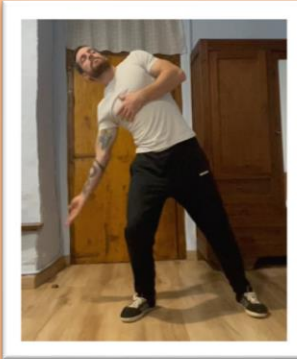
4



B) Lanzamiento lateral. Preparación: Separo la pierna y el brazo contrario (brazo derecho) se estira hacia abajo, mientras realizamos una ligera flexión lateral de la columna. Inspirar

Y lanzar el brazo hacia arriba y en sentido contrario al mismo tiempo que espiramos y acompañamos con la cabeza (5 y 6).

5



6

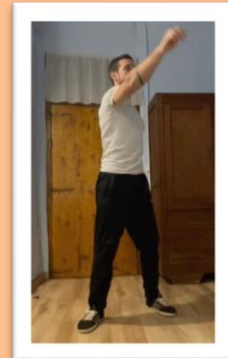


C) Lanzamiento frontal. Preparación: pierna izquierda hacia atrás, al mismo tiempo que el brazo derecho se flexiona como si quisiéramos lanzar algo al mismo tiempo que inspiramos. Y hago el gesto de lanzar mientras el pie de apoyo gira y exhalamos (7 y 8).

7

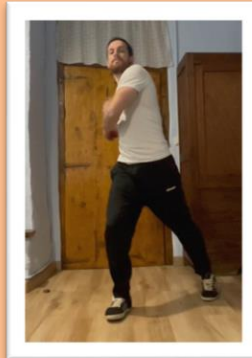


8



Patada: La preparación es la misma, pero lanzamos la pierna izquierda al exhalar (9 y 10).

9



10

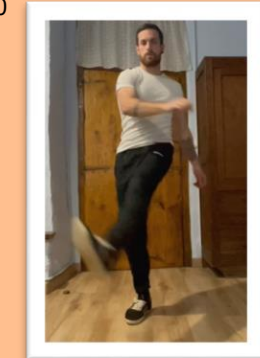
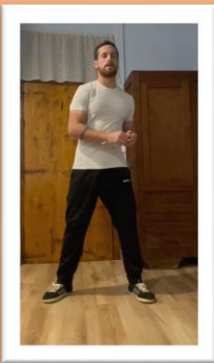




Tabla 7. Descripción de EL ELASTICO, Nivel 2

DESCRIPCION	IMAGEN DEL MOVIMIENTO
1) Posición inicial: De pie.	
La propuesta es generar más velocidad, pero sin perder esa conexión con la respiración. Uniremos los movimientos de forma secuencial o improvisada.	<p data-bbox="651 1160 667 1182">1</p>  <p data-bbox="1082 1160 1098 1182">2</p> 
Así secuenciado: lanzamiento de brazo + balanceo de brazo hacia delante + balanceo de brazo	

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

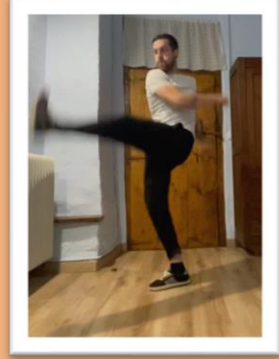
lateral + patada + lanzamiento de brazo. Y repetir.

O lo podemos hacer improvisado.

3



4



5

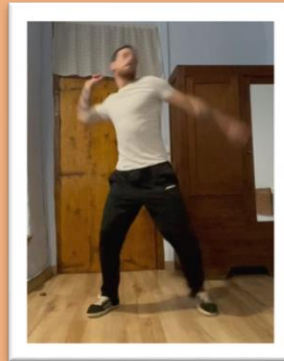
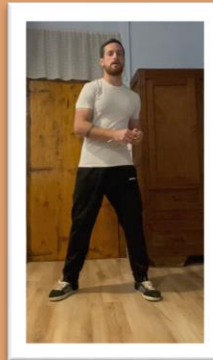


Tabla 8. Descripción de FLOW, Nivel 1

DESCRIPCION

1) Posición inicial: De pie.

IMAGEN DEL MOVIMIENTO



THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

2) Experimentaremos con las diferentes partes de nuestro cuerpo con movimientos circulares.

Investigaremos el movimiento en otros planos: veremos el movimiento de la cabeza (5).

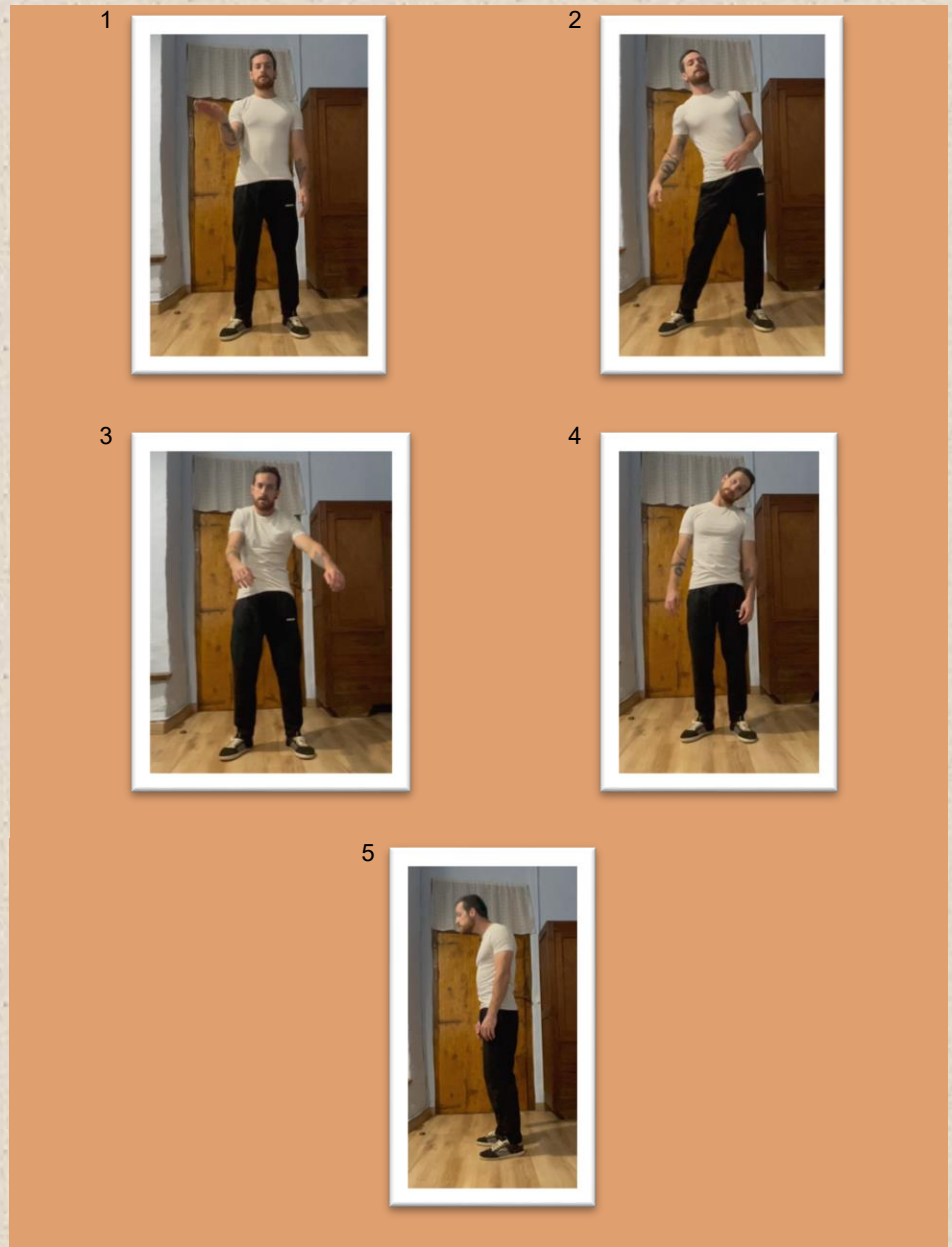
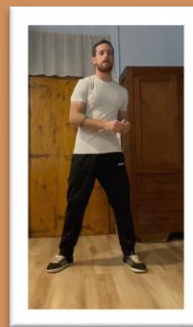


Tabla 9. Descripción de FLOW, Nivel 2

DESCRIPCION

1) Posición inicial: De pie.

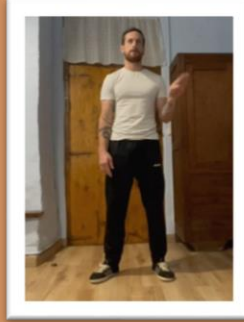
IMAGEN DEL MOVIMIENTO



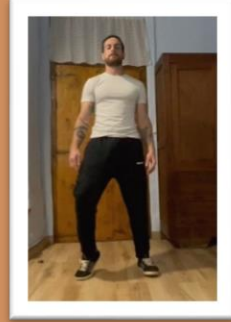
THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

Enlazar los movimientos: mano, rodilla, cadera, pecho. Disminuir el número de repeticiones de forma que sólo se haga una repetición con cada parte. A partir de aquí, intenta no hacer el círculo completamente y serán movimientos parciales pero con un origen circular.

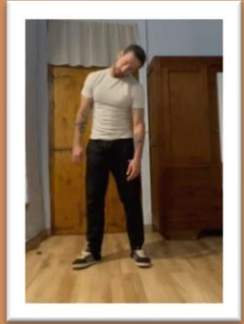
1



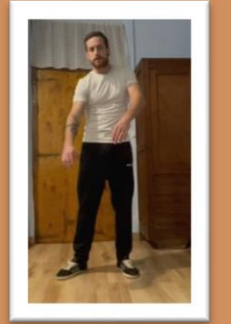
2



3



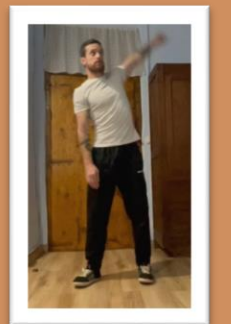
4



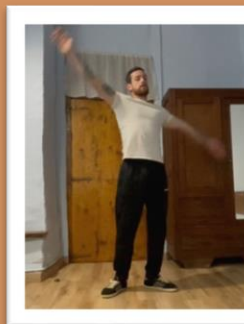
5



6



7



8

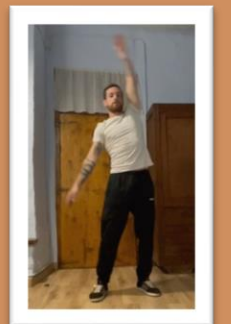
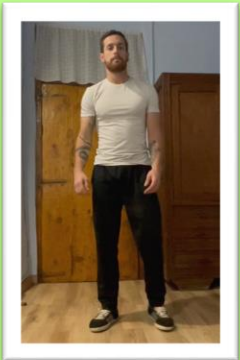
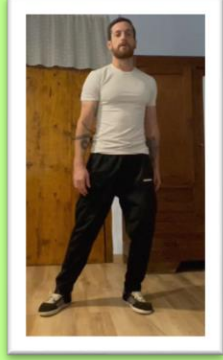
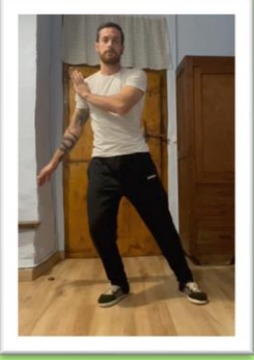

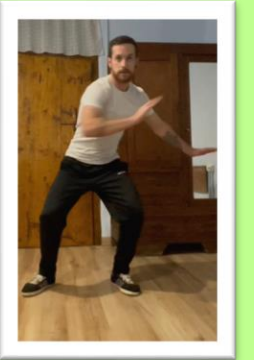
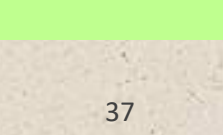

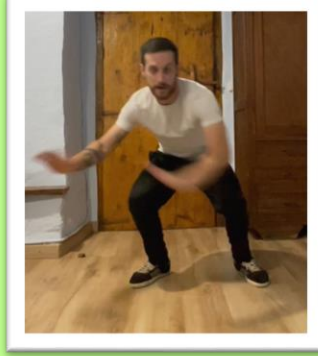


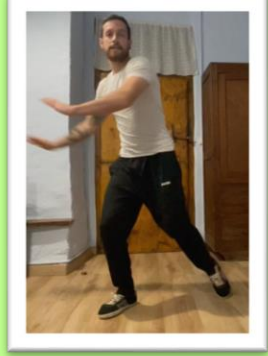
Tabla 10, Descripción de La RAIZ, Nivel 1

DESCRIPCION	IMAGEN DEL MOVIMIENTO
1) Posición inicial: De pie.	
a) Hacemos desplazamientos laterales del peso, sin despegar los pies ni doblar las rodillas (1).	<p>1 </p> <p>2 </p>
b) La mano izquierda toca el hombro derecho hacia atrás (2,3)	<p>3 </p> <p>4 </p>
c) También jugamos con los niveles: bajamos y subimos (4,5)	<p>5 </p> <p>6 </p>

5

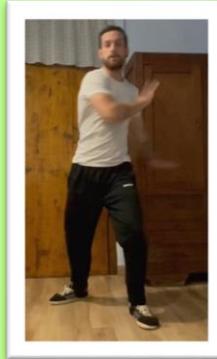


6

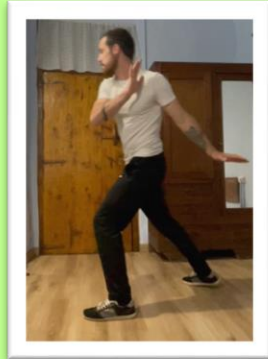


d) Podemos movernos: hacia delante, hacia atrás o con giros (6,7,8,9,10).

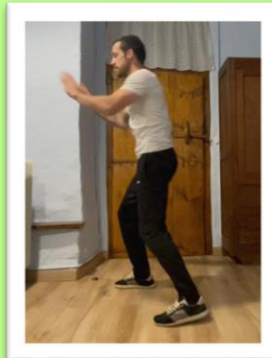
7



8



9



10

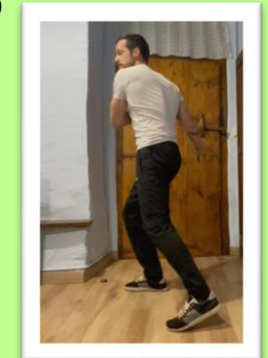


Tabla 11. Descripción de LA RAIZ, Nivel 2

DESCRIPCION

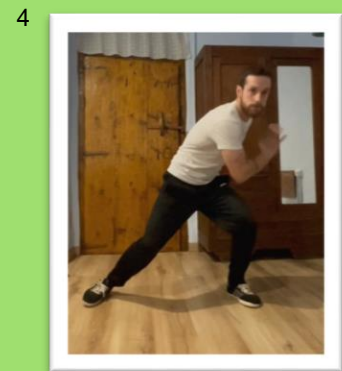
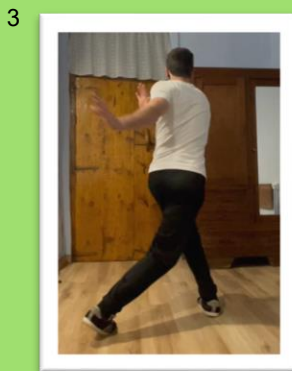
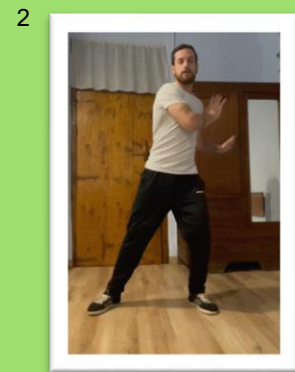
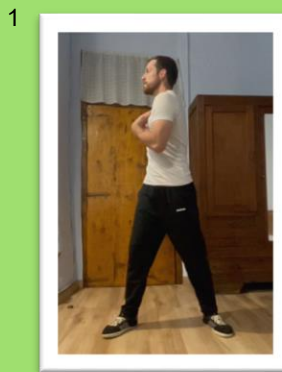
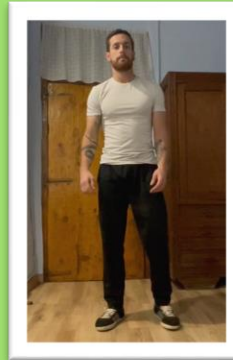
1) Posición inicial: De pie.

2) A lo que hicimos en el nivel 1, añadimos un giro, un cambio de mi cuerpo sin mover los pies.

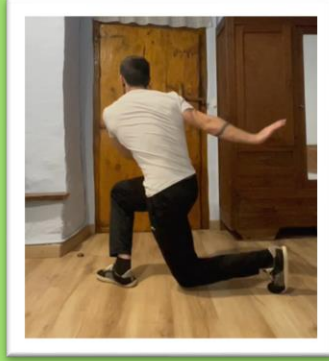
- Con desplazamientos de peso podemos acabar de lado o de espaldas.

- Y todo esto sin dejar de jugar con los niveles o los desplazamientos.

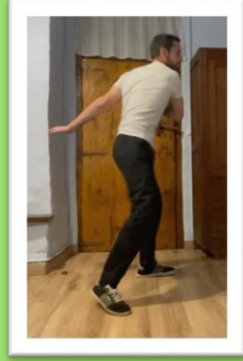
IMAGEN DEL MOVIMIENTO



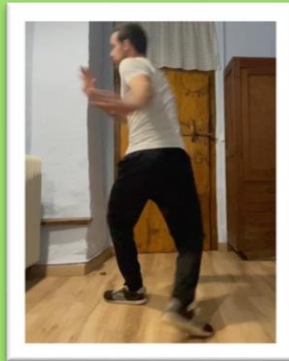
5



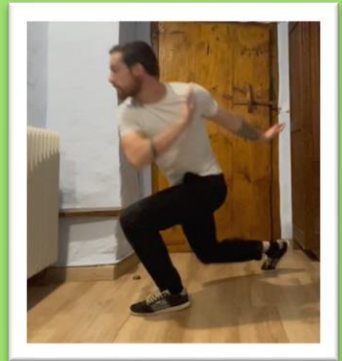
6



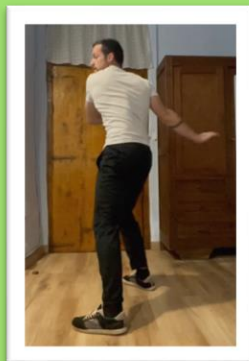
7



8



9



10

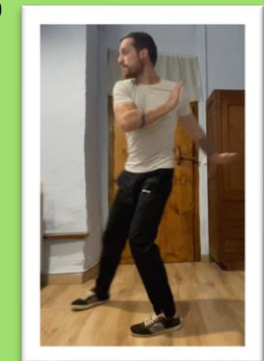


Tabla 12. Descripción de LA SEMILLA, Nivel 1

DESCRIPCION

Investigaremos y encontraremos, diferentes posiciones entre cuatro niveles de altura:

- a) ALTO (1,2)
- b) MEDIO-ALTO (3,4,5)
- c) MEDIO-BAJO (6,7)
- d) BAJO (8,9,10)

IMAGEN DEL MOVIMIENTO



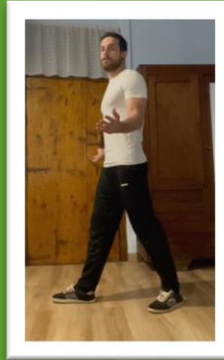
Tabla 13. Descripción de LA SEMILLA, Nivel 2

DESCRIPCION

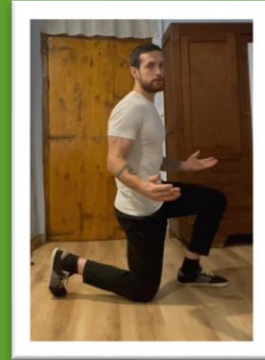
Recuperamos una posición de cada nivel y utilizamos las transiciones para pasar de una a otra con fluidez. Para subir-bajar (1-2-3-4) y bajar-arriba (4-3-2-1)

IMAGEN DEL MOVIMIENTO

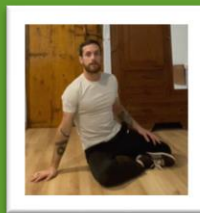
1



2



3



4



3.4. Instrucciones específicas para enseñar los seis movimientos.

0. CALENTAMIENTO:

- Movimientos articulares para lubricar las articulaciones que se van a utilizar en la sesión.
- Activar los músculos principales y estabilizadores en función de los movimientos a realizar.
- Movimientos globales para activar el sistema cardiorrespiratorio.

1. RAIZ:

- Desplazamiento completo del peso.
- La rodilla que soporta el peso debe estar alineada con la punta del mismo pie.
- El pie que soporta el peso debe estar activo para mantener la estabilidad.
- La mano que toca el hombro es la del lado opuesto al pie que soporta el peso.

2. LA SEMILLA:

- Debemos ser capaces de mantener las figuras elegidas durante al menos 5 segundos con estabilidad.
- Las transiciones deben ser fluidas y equilibradas.

3. LA IDA:

- - El movimiento es frontal, no nos movemos lateralmente.
- - La mano que está delante es siempre la mano opuesta al pie que está delante.
- - La mano de delante toca, pero no agarra las diferentes partes del cuerpo (cadera, rodilla, tibia, pie...).

- El peso siempre se distribuye mayoritariamente a la pierna donde toca la mano.

4. EL CUADRUPEDO:

- - Empujamos el suelo desde el hombro hasta la mano para que el pecho no sobresalga demasiado (retracción escapular exagerada).
- - La faja abdominal está activa para que el vientre no sobresalga hacia fuera (hiperlordosis lumbar exagerada).

5. EL ELASTICO:

- La cintura abdominal está activa para controlar el movimiento.
- Los pies están activos para crear una buena base de apoyo y mantener la estabilidad.
- Inspiramos durante la preparación del movimiento y espiramos durante la ejecución del movimiento principal.
- Durante la primera progresión es importante ejecutar lentamente el ejercicio para comprender el movimiento antes de empezar a ir más rápido

6. EL FLOW:

- El patrón de movimiento debe ser circular, aunque no sea un círculo completo.
- Tiene que ser un movimiento relajado.

En la segunda progresión los movimientos deben estar conectados entre sí.

Para mas informacion, videos, y fotos, visita la pagina web MOVE TO FLOW:



EVALUACION DEL PROGRAMA

Por Celia Marcen

4. EVALUACION DEL PROGRAMA

4.1. La encuesta.

En las sociedades actuales, la actividad física se ha convertido en un elemento importante del mantenimiento de la salud, en su concepto holístico (físico, mental y social) (OMS, 2010). Esto ha cobrado aún más relevancia tras la crisis de COVID-19. En este sentido, se ha debatido mucho sobre los beneficios de la actividad física, especialmente a nivel físico (mejora cardiovascular, musculoesquelética y metabólica) y cada vez más a nivel psicológico y social. Sin embargo, existen pocas herramientas que, de forma sencilla, no invasiva y aplicable a diferentes contextos, evalúen las tres dimensiones en relación con la actividad física (Brown, 2005).

Así lo encontramos en la Escala de Beneficios y Barreras del Ejercicio (EBBS) que se ha utilizado como instrumento para medir el balance entre beneficios y barreras de la actividad física en general; además, cada escala evalúa por separado los constructos barreras y beneficios y algunos autores han agrupado los ítems en cinco subescalas que miden la mejora de la calidad de vida, el rendimiento físico, los aspectos psicológicos, la interacción social y la prevención de la salud.

Para aplicar este instrumento en diferentes contextos, se han realizado algunas adaptaciones, por ejemplo, para evaluar beneficios y barreras en adultos mayores, en estudiantes universitarios, en el lugar de

trabajo, por género, etc. (Farahani et al., 2017; Firdaus Abdullah et al., 2018; Frederick, 2020; Lovell, El Ansari and Parker, 2010; Paguntalan, J.C.; Gregoski, 2016; Victor, Ximenes y Almeida, 2008).

Metodo

Este estudio no experimental se llevó a cabo en los tres países participantes (España, Letonia y Serbia) con los diferentes grupos que fueron instruidos en el programa Move to Flow. Los criterios de participación fueron los siguientes:

☐ Tener ≥ 18 años.

☐ No tener ningún impedimento físico para realizar actividades de bajo y medio impacto en el ámbito del fitness.

☐ Participar en alguno de los talleres o sesiones de Move to Flow.

El reclutamiento se llevó a cabo a través de los socios del proyecto. Previamente a la administración de los cuestionarios, los sujetos fueron informados de la confidencialidad de sus respuestas, así como del carácter voluntario de su participación, consintiendo el tratamiento de la información facilitada con la cumplimentación del cuestionario, y quedando siempre garantizado su anonimato.

Un total de 133 participantes tomaron parte en el estudio, siendo el 44,4% hombres y el 55,6% mujeres. La descripción de la muestra se muestra en la Tabla 14. El rango de edad más representado es el de 18-25 años (43,6%), con estudios universitarios completos (36,1%), actualmente, asalariados (60,1%), que nunca (37,6%) o a veces (36,8%) tienen problemas

económicos. Consideran que su estado de salud es bueno (41,3%) o muy bueno (40,6%), su condición física buena (39,8%) o muy buena (38,3%), en parte debido a que el 88% se ejercita al menos 3 días a la semana, prefiriendo la actividad física moderada (51,8%) y vigorosa (30,8%). Van al gimnasio (25,5%) o practican deportes individuales como correr, montar en bicicleta y nadar (23,3%). También se desplazan activamente de un lugar a otro, como hace el 25,5% a pie y el 19,5% en bicicleta.

Tabla 14. Características de los participantes (descripción de la muestra).

		F	%
Edad	18-25	58	43.6
	26-35	30	22.5
	36-50	35	26.3
	Mas de 50	10	7.5
Genero	Femenino	74	55.6
	Masculino	58	43.6
	No binario	1	0.7
Nivel Academico	Básico	12	9.0
	Secundaria	26	19.5
	FP	15	11.2
	Bachillerato	28	21.0
	Universidad	48	36.1
	Post-graduado	4	3.0
Estatus Laboral	Empleado	80	60.1
	Autonomo	8	6.0
	Estudiante	23	17.3
	Desempleado	13	9.7
	Jubilado	1	0.7
	Otro	8	6.0
Estatus familiar	Vive solo	23	17.3
	Monoparental	8	6.0
	Pareja (sin niños)	19	14.3
	Pareja (hijos menores)	17	12.8
	Pareja (hijos mayores)	10	7.5
	Piso compartido	7	5.2
	Casa institucional	3	2.2
	Otra situacion	45	33.8
	Sin respuesta	1	0.7
Pais	Letonia	49	36.8
	España	46	34.5
	Serbia	38	28.6
	Nunca	50	37.6

Estatus financiero (teniendo dificultad para finalizar el mes)	A veces	49	36.8
	A menudo	26	19.5
	Siempre	7	5.2
	No contesta	1	0.7
Estatus de salud	1	0	0
	2	1	0.7
	3	23	17.3
	4	55	41.3
	5	54	40.6
Condición física	1	0	0
	2	2	1.5
	3	27	20.3
	4	53	39.8
	5	51	38.3
Frecuencia (Actividad física)	Nunca	2	1.5
	Menos 1hour/semanal	6	4.5
	1-2 horas/semanal	8	6.0
	3-4 horas/semanal	42	31.6
	5-6 horas/semanal	38	28.6
	7 o mas horas/semanal	37	27.8
Intensidad (Actividad física)	No hace ejercicio	4	3.0
	Bajo	18	13.5
	Moderado	65	48.8
	Vigoroso	41	30.8
	No contesta	1	0.7
Actividad física / modalidad deportiva	Aventura/deporte riesgo	1	0.7
	Combate y artes	3	2.2
	Fitness	34	25,5
	Gym (bodybuilding)	19	14.3
	Ninguno	2	1.5
	Otro	28	21.0
	Raqueta	1	0.7
	Running, ciclismo, natación	31	23.3
	Deportes de equipo	14	10.5
	Otro	2	1.5
Medio de transporte	Coche	38	28.6
	Bicicleta	26	19.5
	Transporte publico	29	21.8
	Scooter o similar	4	3.0
	Andando	34	25.5
	Otro	2	1.5

El instrumento utilizado fue un cuestionario administrado a través de Google Forms y compuesto por las siguientes secciones:

1. Consentimiento informado y aceptación de la política de privacidad de la Universidad de Zaragoza.
2. Aceptación de la participación en el estudio.
3. Datos sociodemográficos: sexo, rango de edad, nivel académico, situación laboral, situación de convivencia y una pregunta sobre la autopercepción de su situación económica.
4. Variables de estado de salud: autopercepción del estado de salud, autopercepción de la condición física, nivel e intensidad de actividad física semanal y tipo de práctica deportiva habitual.
5. Escala de beneficios y barreras para el ejercicio (Sechrist, Walker y Pender, 1985), que consta de 43 ítems que evalúan los beneficios a nivel físico, psicológico y social, así como las barreras a nivel personal y estructural. Se ha obtenido el permiso de los autores por correo electrónico. La puntuación total oscila entre 43 y 172 puntos, mientras que la escala de beneficios oscila entre 29 y 116 (saturando 29 ítems) y la escala de barreras oscila entre 14 y 56 puntos (saturando 14 ítems).

Se generó un enlace al cuestionario y se facilitó a los participantes interesados. La traducción a los distintos idiomas se realizó mediante una doble traducción de la versión española al inglés y del inglés al serbio y al letón.

Este estudio cuenta con el dictamen favorable del Comité de Ética para la Investigación del Gobierno de Aragón (España), con número C.I. PI23/127 y número de Acta 08/2023.

4.2. Resultado de la encuesta

Resultado general

La puntuación media total de la muestra fue de 133 puntos (DE=18,66), siendo la puntuación de los beneficios de 94,96 (DE=16,14) y la de los obstáculos de 31,7 (DE=7,0).

El gráfico 2 muestra la comparación entre las puntuaciones medias y máximas posibles.

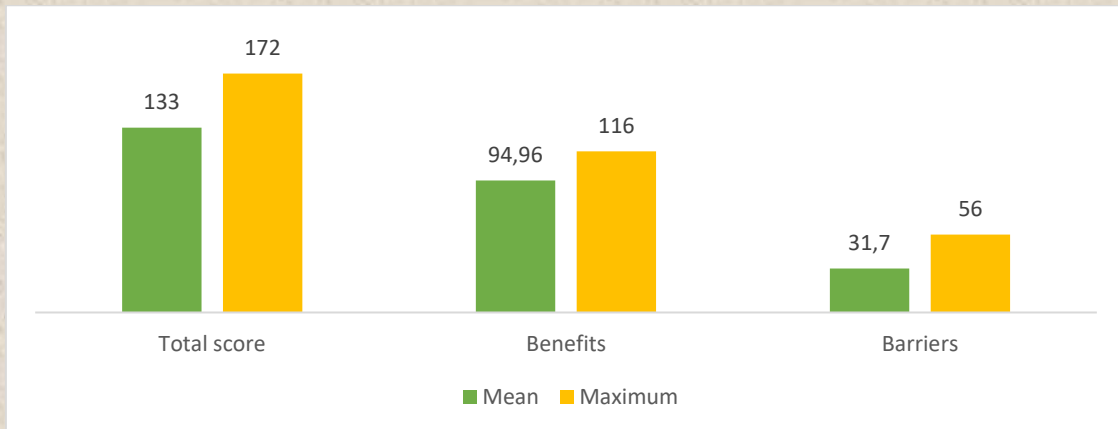


Figura 2. Puntuacion total y significado de la escala.

Por ítem, la tabla 15 muestra la media para cada uno, mostrando que la afirmación más valorada fue "Mi tono muscular mejora con el ejercicio" (3,50/4 puntos) seguida de "El ejercicio aumenta mi fuerza muscular" (3,49/4 puntos) y "El ejercicio mejora mi flexibilidad" (3,46/4 puntos) destacando los beneficios físicos de la actividad Move to Flow. En cuanto a las barreras, "Me da vergüenza hacer ejercicio" (3,14/4 puntos), "Creo que la gente con ropa de deporte tiene un aspecto raro" (3,06/4 puntos) y "Mi cónyuge (o pareja) no me anima a hacer ejercicio" (3,01/4 puntos), lo que pone de relieve las barreras sociales más que las físicas o mentales.

Tabla 15. Puntuación media por ítem.

Item	Statement	Mean
Benefits		
1	Me gusta hacer ejercicio	3.30
2	El ejercicio me ayuda a controlar el stress y la tension.	3.32
3	El ejercicio mejora mi salud mental.	3.35
5	Prevengo un ataque cardiaco haciendo ejercicio.	3.24
7	El ejercicio incrementa mi fuerza muscular	3.49
8	El ejercicio me da una sensación de logro personal	3.36
10	El ejercicio me hace sentir relajado	3.21
11	Hacer ejercicio me permite estar en contacto con amigos y personas con las que disfruto	3.18
13	Hacer ejercicio me evitará la hipertensión	3.20
15	Hacer ejercicio aumenta mi nivel de forma física	3.44
17	Mi tono muscular mejora con el ejercicio	3.50
18	Hacer ejercicio mejora el funcionamiento de mi sistema cardiovascular	3.42
20	He mejorado mi sensación de bienestar gracias al ejercicio	3.30
22	El ejercicio aumenta mi resistencia	3.41
23	El ejercicio aumenta mi flexibilidad	3.46
25	Mi estado de ánimo mejora con el ejercicio	3.27
26	Hacer ejercicio me ayuda a dormir mejor	3.27
27	Viviré más si hago ejercicio	3.21
29	El ejercicio me ayuda a reducir el cansancio	2.89
30	Hacer ejercicio es una buena manera de conocer gente nueva	3.15
31	Mi resistencia física mejora con el ejercicio	3.44
32	Hacer ejercicio mejora mi autoestima	3.30
34	Hacer ejercicio aumenta mi agilidad mental	3.13
35	El ejercicio me permite realizar actividades normales sin cansarme	3.11
36	El ejercicio mejora la calidad de mi trabajo	3.10
38	El ejercicio me entretiene	3.09
39	Hacer ejercicio aumenta mi aceptación por parte de los demás	2.84
41	Para mí, el ejercicio mejora el funcionamiento general del cuerpo	3.35
43	El ejercicio mejora mi aspecto físico	3.37
Barriers		
4	Hacer ejercicio me quita demasiado tiempo	2.48
6	El ejercicio físico me cansa	2.38
9	Los lugares donde puedo hacer ejercicio están demasiado lejos	2.78

12	Me da vergüenza hacer ejercicio	3.14
14	Hacer ejercicio cuesta demasiado dinero	2.66
16	Los gimnasios no tienen horarios que me convengan	2.89
19	Me fatiga hacer ejercicio	2.25
21	Mi cónyuge (o pareja) no me anima a hacer ejercicio	3.01
24	El ejercicio resta demasiado tiempo a las relaciones familiares	2,66
28	I think people in exercise clothes look funny	3.06
33	Mis familiares no me animan a hacer ejercicio	2.68
37	El ejercicio me quita demasiado tiempo para mis responsabilidades familiares	2.69
40	Hacer ejercicio me cuesta mucho trabajo	2.52
42	Hay muy pocos lugares donde pueda hacer ejercicio	2.92

Resultados por variables sociodemográficas

Por edades, los participantes que obtuvieron las puntuaciones más altas en el instrumento fueron los de 36-50 años (136,41 puntos), que también obtuvieron las puntuaciones más altas en la escala de beneficios (97,61 puntos). Por otro lado, los participantes de entre 26 y 35 años obtuvieron la puntuación más alta en la escala de obstáculos (32,06 puntos) (Figura 3).

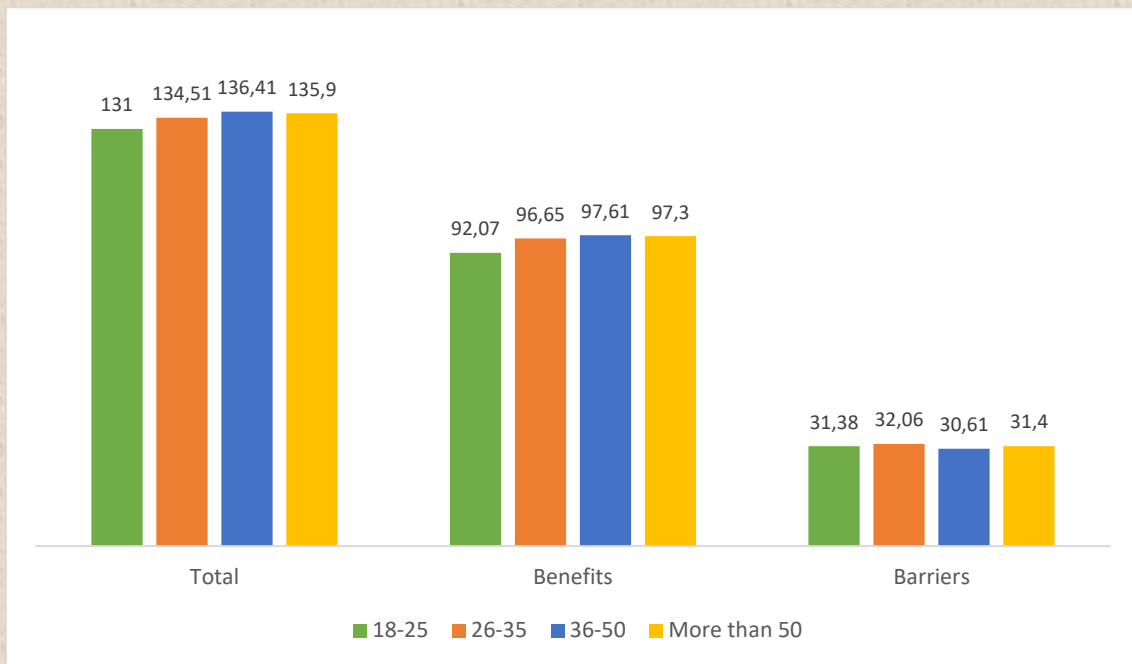


Figura 3. Puntuación total y de la escala por grupo de edad.

Por sexos, los hombres obtuvieron puntuaciones más altas que las mujeres en puntuación total (135,63 frente a 131,58) y en la escala de beneficios (97,51 frente a 93,51). La única persona que se autoidentificó como no binaria obtuvo una puntuación significativamente más baja en total y

beneficios, mientras que obtuvo 8 puntos por encima de la media general de toda la muestra (Figura 4).

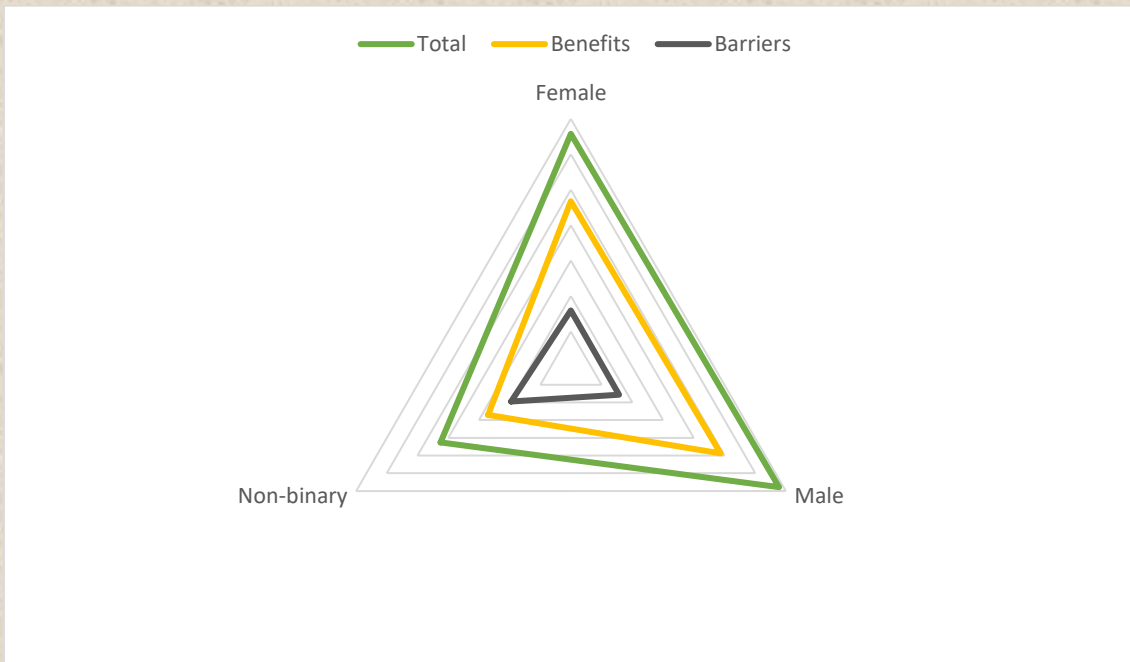


Figura 4. Puntuación total y de la escala por sexo.

Es habitual en los datos de participación deportiva en Europa que los niveles de participación deportiva dependan, además de la edad y el sexo, del nivel académico. En este caso para la actividad Move to Flow, cuanto mayor es el nivel educativo, mayor es la puntuación en la escala total y mayores son los beneficios percibidos. En cuanto a las barreras, las puntuaciones más altas se sitúan en los extremos, siendo las personas con menor nivel educativo (educación básica) y las de mayor nivel educativo (estudios de postgrado o doctorado) las que perciben mayores barreras (Figura 5).

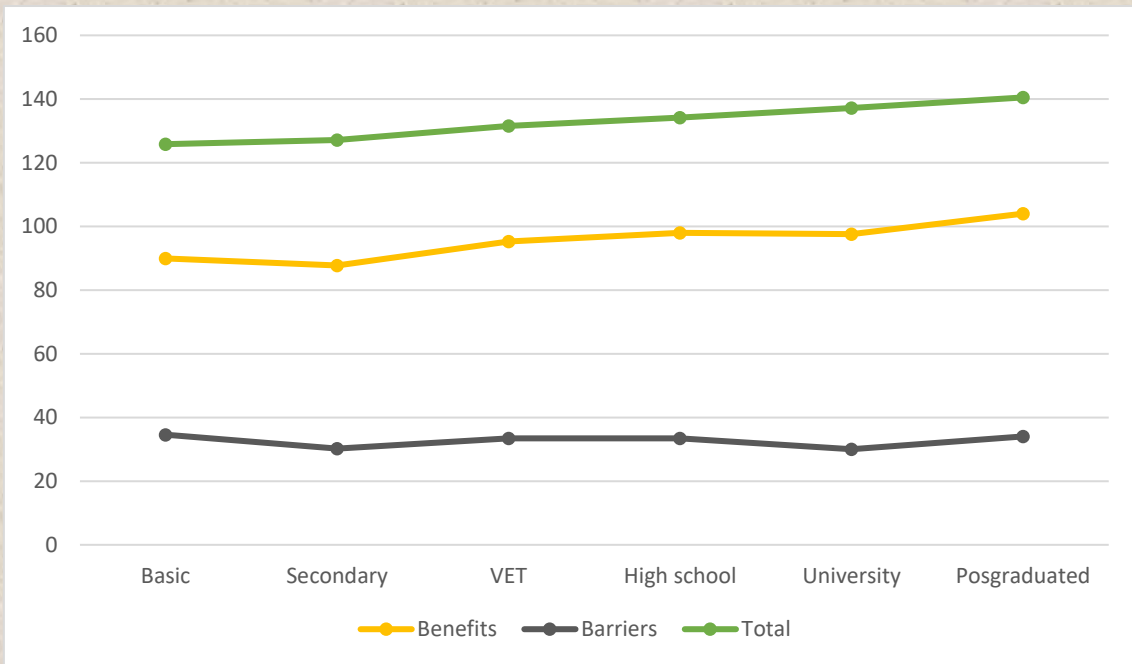


Figura 5. Puntuación total y escala por nivel académico.

En relación con la situación laboral, los participantes que trabajaban por cuenta propia obtuvieron una puntuación global considerablemente más alta (141,25), así como en la escala de percepción de los beneficios de la actividad realizada (101,12). Por el contrario, los que trabajaban por cuenta ajena (32,63) percibieron los mayores obstáculos para la actividad (Figura 6).

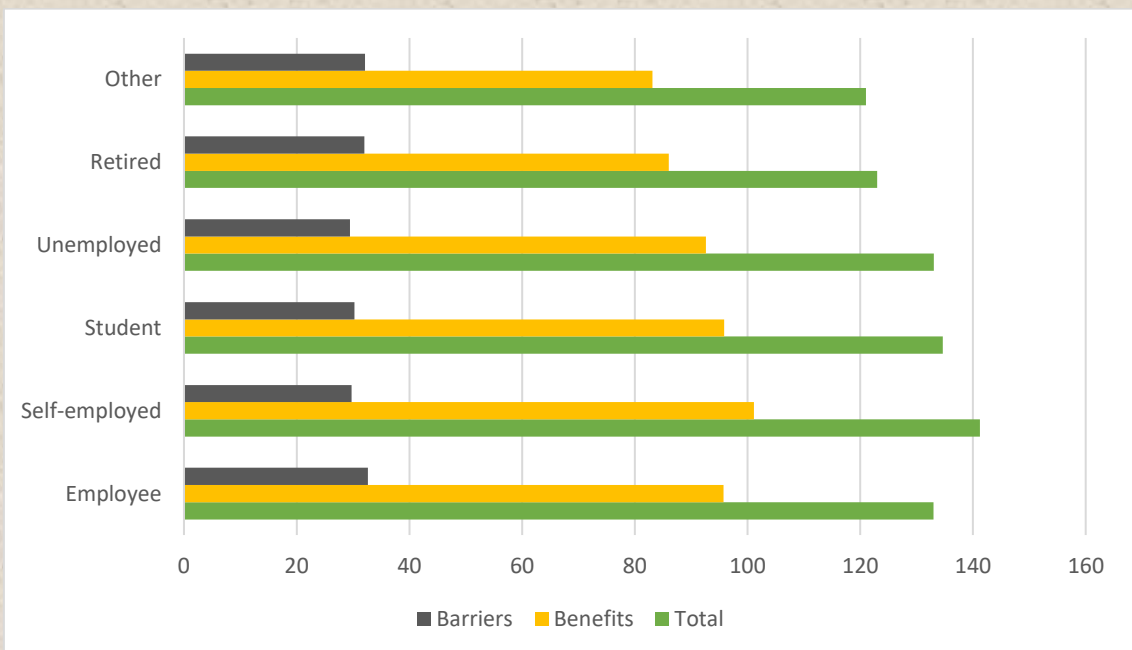


Figura 6. Puntuación total y escala por situación laboral.

En cuanto a la situación de convivencia, las parejas con hijos mayores y las personas que viven solas obtuvieron la puntuación global más alta (por encima de 141 puntos), seguidas de cerca por las que viven con personas que no son familiares (139); lo mismo ocurre con los beneficios percibidos, con valores de 101,1, 101,86 y 100,57 respectivamente. Por el contrario, las personas que viven en hogares institucionales (86) y las familias monoparentales (88,37) son las que perciben menos beneficios. En cuanto a los obstáculos, sin embargo, son las parejas con hijos pequeños (34,94), seguidas de las familias monoparentales (32,37) y las parejas sin hijos (32,26) las que encuentran mayores dificultades con respecto a las demás categorías (Figura 7).

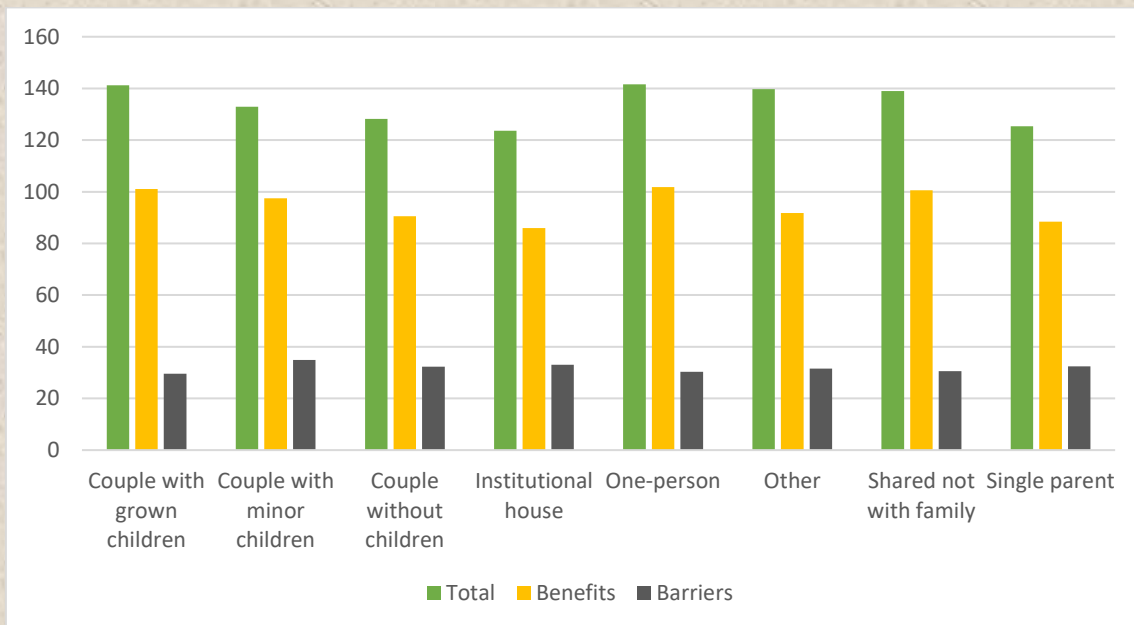


Figura 7. Puntuación total y de la escala por situación de cohabitación

Por países, el serbio obtuvo la puntuación más alta en total (138,64) y en beneficios percibidos (98,81), mientras que el español lo hizo en barreras (34,82), como puede verse en la Figura 8.

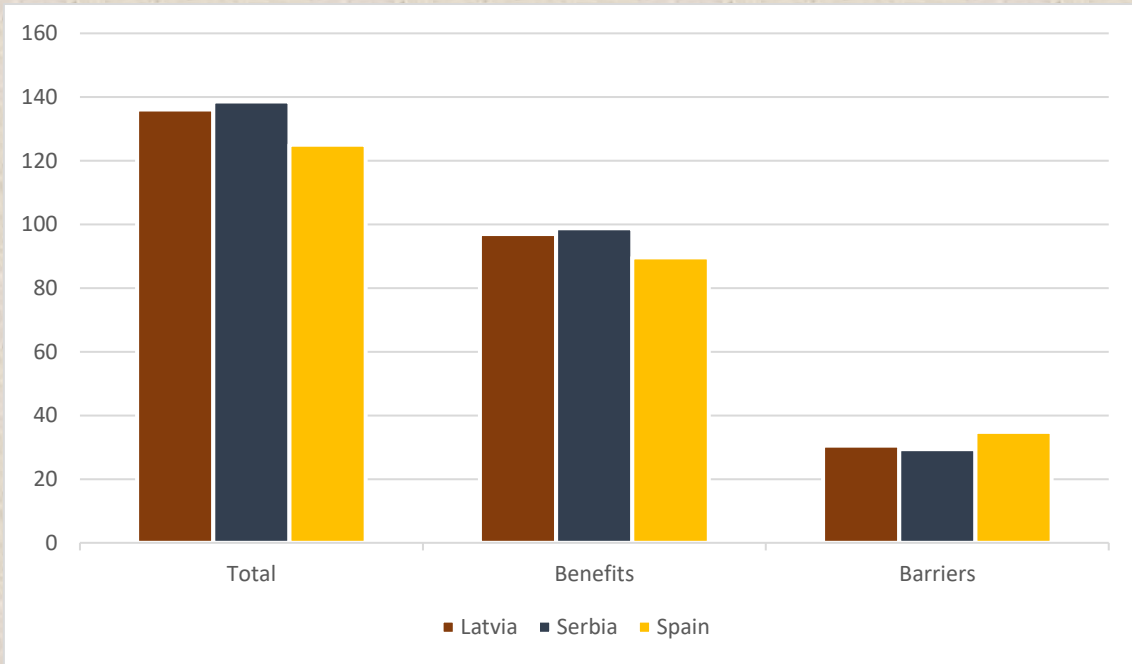


Figura 8. Puntuación total y escala por países.

Por último, se preguntó a los participantes en las actividades por su situación económica. Se les preguntó si tenían dificultades para llegar a fin de mes. En este sentido, los que tienen una mejor situación económica (nunca u ocasionalmente tienen problemas para llegar a fin de mes) puntuaron más alto en el instrumento total así como en los beneficios percibidos, mientras que los que con frecuencia o siempre tienen problemas para llegar a fin de mes puntuaron más alto en las barreras (Figura 9).

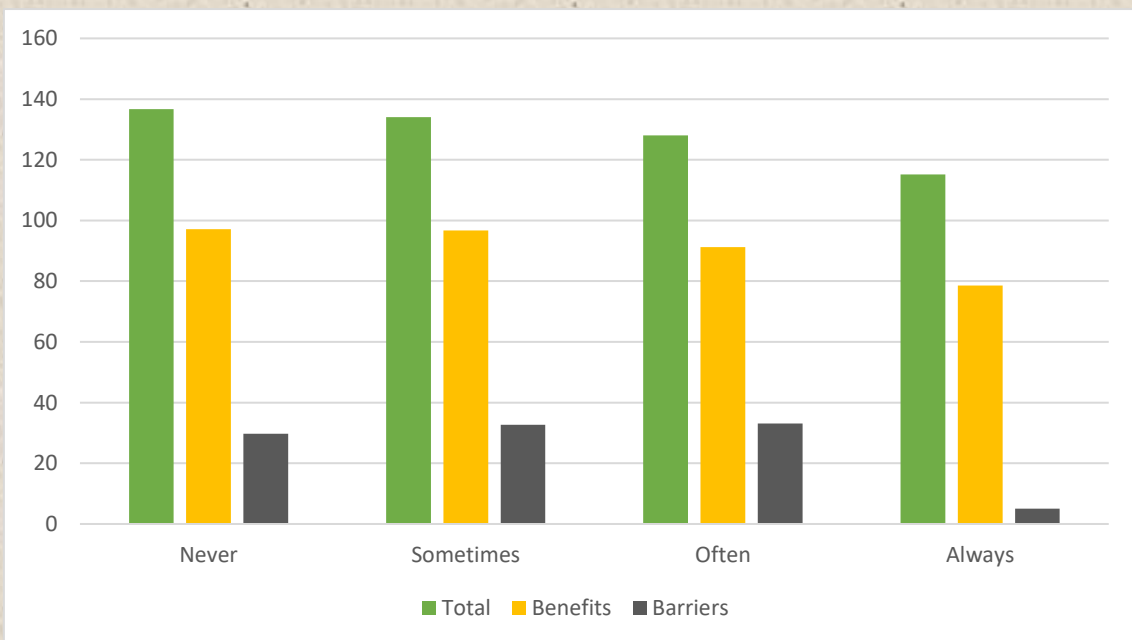


Figura 9. Puntuación total y escala por situación económica.

Resultados por actividad física y estado de salud

Ninguno de los encuestados se clasificó en el nivel más bajo (1 sobre 5) de percepción del estado de salud y forma física. Y sólo 1 y 2 sujetos respectivamente lo hicieron en el segundo nivel (2 sobre 5). Aún así, como muestra la Figura 10, cuanto mejor es la percepción de salud y forma física, mayor es la puntuación total y los beneficios percibidos de la actividad realizada. En cuanto a las barreras percibidas, disminuyen a medida que los participantes se perciben a sí mismos con mejor salud y condición física.

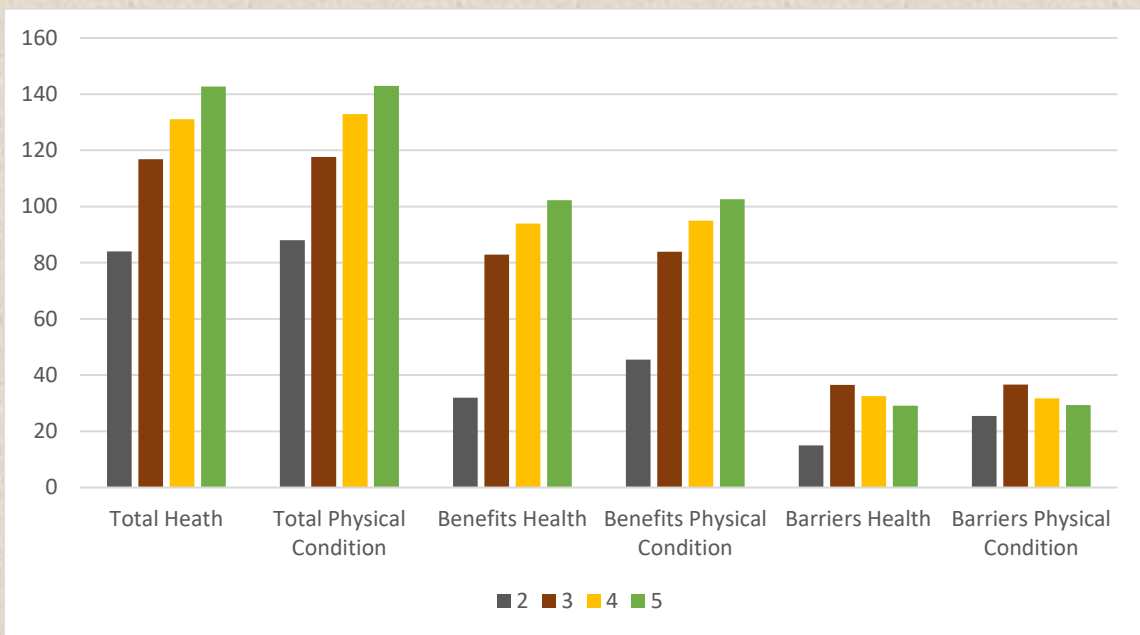


Figura 10. Puntuación total y de la escala por percepción de la salud y del estado físico.

Del mismo modo, los que se sienten más sanos y en mejor forma física perciben en mayor medida los beneficios de la actividad física y el deporte (con una diferencia de 35,5 puntos entre los que no practican actividad física y los que lo hacen 7 horas o más a la semana), como se muestra en la Figura 11.

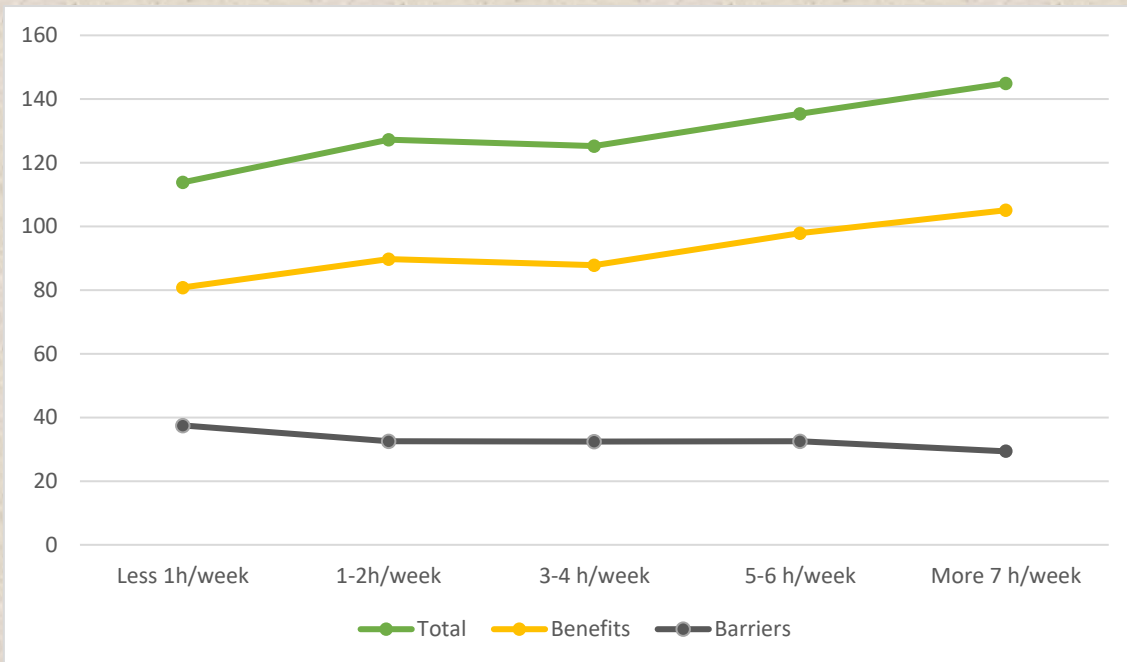


Figura 11. Puntuación total y de la escala según la frecuencia semanal de actividad física.

Asimismo, cuanto mayor es la intensidad de la práctica deportiva regular, mayor es la percepción de los beneficios de la actividad (Figura 12).

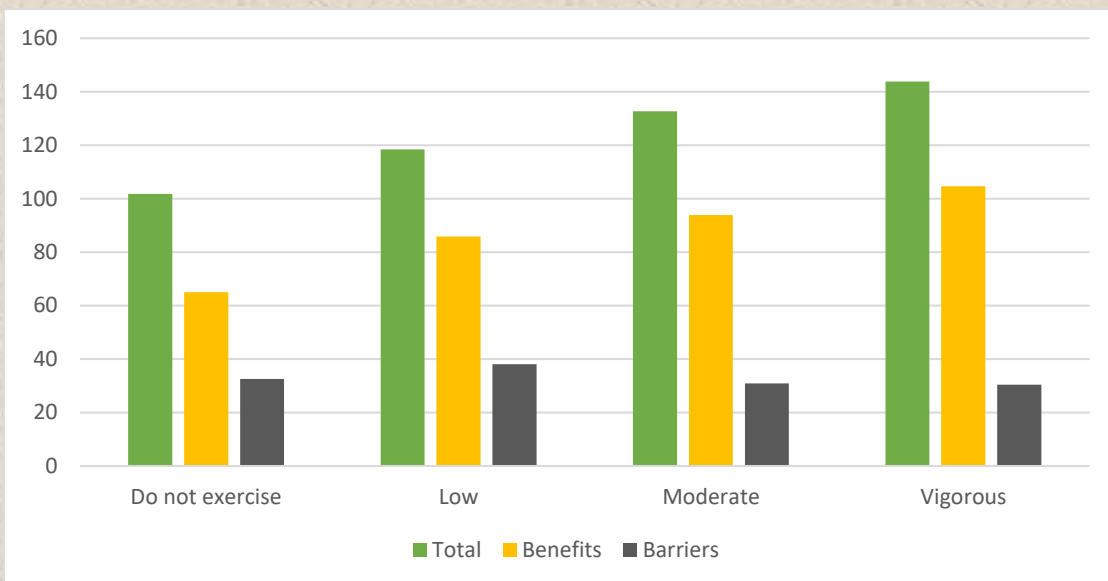


Figura 12. Puntuación total y de la escala según la frecuencia semanal de actividad física.

Los resultados por modalidades practicadas por los participantes se reflejan en la Figura 13. Los practicantes de deportes de combate y artes marciales fueron los que más percibieron los beneficios de la actividad física (103,66), seguidos de los deportes individuales como correr, ciclismo y natación

(98,87), y el único practicante de deportes de raqueta (96). Los practicantes de fitness fueron los que más percibieron barreras para la práctica (35,08).

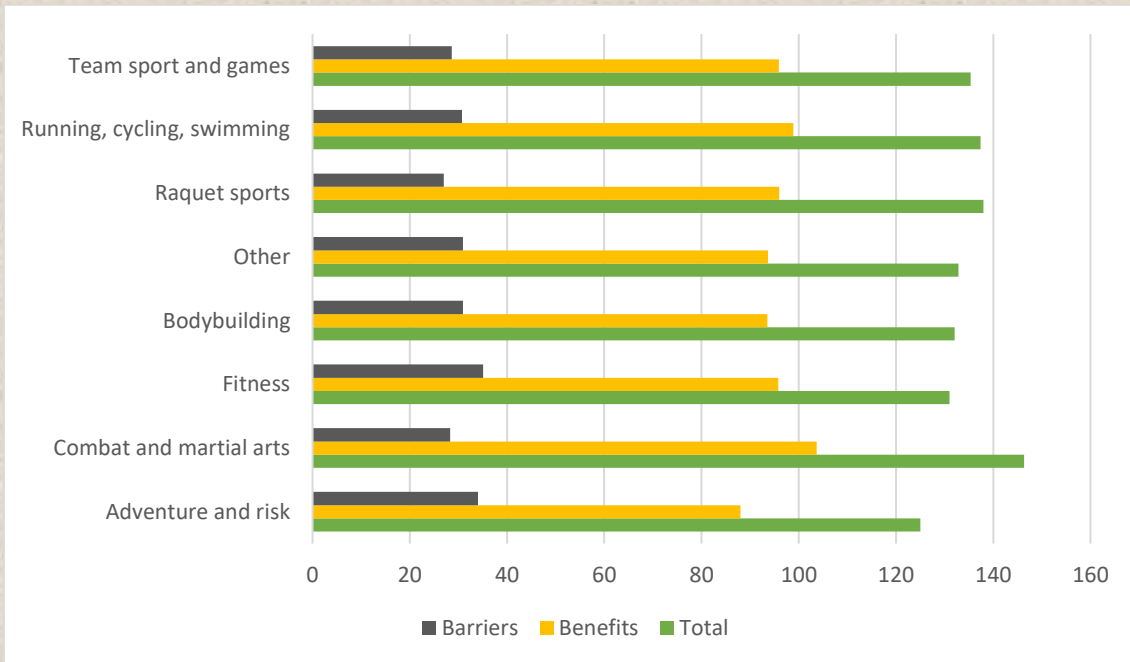


Figura 13. Puntuación total y escala por deporte.

Por último, se preguntó a los participantes en Move to Flow cómo solían desplazarse en su vida cotidiana. No hay grandes diferencias entre los que se desplazan por medios activos y no activos en el resultado global, aunque los que se desplazan en coche (97,28) son los que más perciben los beneficios de la actividad, mientras que los que se desplazan en transporte público son los que más barreras perciben para hacer deporte (33,82), seguidos de los que se desplazan en coche (32,10), tal y como se refleja en la Figura 14.

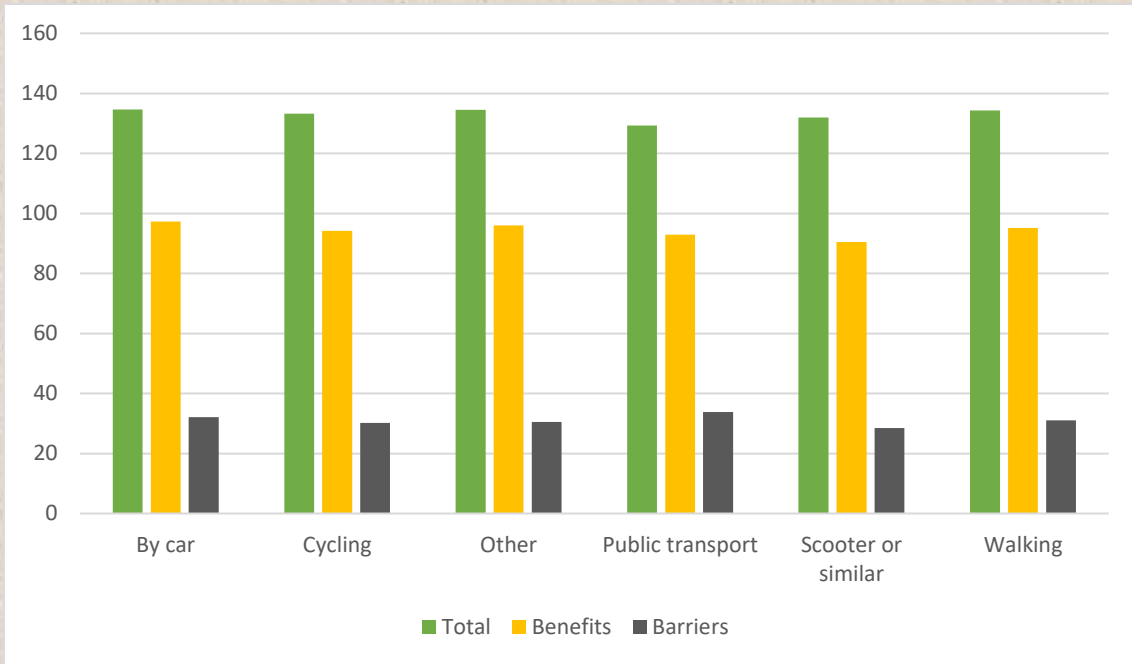


Figura 14. Puntuación total y escala por transporte

EVENTOS: TALLERES DE FORMACIÓN Y CONFERENCIAS

5. EVENTOS

5.1. Talleres de formación

En el marco del proyecto se celebraron 6 talleres de formación, 2 en cada uno de los países participantes (España, Letonia y Serbia). Para ello, el personal de La Cristalería (España) definió los 6 movimientos que representan, en dos niveles (iniciación y avanzado), la Naturaleza animal (cuadrúpedo e ida), la Naturaleza vegetal (raíz y semilla), y los elementos inertes de la Naturaleza (elástico y flow). Una vez definidos, se diseñaron y

generaron una serie de vídeos didácticos donde se muestran los movimientos, las secuencias y las instrucciones para alcanzarlos. Estos vídeos didácticos se utilizaron en la formación de formadores.



5.2. Conferencias

En noviembre de 2023 se celebraron tres Conferencias, una en cada uno de los países participantes. En ellas, los asistentes asistieron a una presentación del proyecto (objetivo principal, fines, actividades, resultados, impacto, sostenibilidad), una parte teórica (especificidad, matices, esencia), y una parte práctica con sesiones Move to Flow. Todo lo que tuvo lugar puede consultarse en las Actas (en la web del proyecto).

CONCLUSIONES & RECOMENDACIONES

Por Celia Marcen, Miguel Angel Ortega y Antonio Cardona-Linares

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el desarrollo del programa Move to Flow se han seguido los principios esbozados en la literatura anterior sobre la relación entre danza y naturaleza, trascendiendo la mera imitación de elementos naturales para descubrir el significado real e íntimo del movimiento (Baril, 1987). El programa ha creado y sistematizado movimientos que proceden directamente de la Naturaleza, logrando una armoniosa combinación de ondulación y continuidad, no sólo en el movimiento denominado Flow sino en toda la serie, siguiendo a Isadora Duncan (Baril, 1987).

Una conclusión principal es que, en general, el programa funciona en términos de que los beneficios percibidos son superiores a las barreras,

siendo un programa que, como muestran las imágenes, puede practicarse en casa, solo o en grupo, en interiores y al aire libre... en este último caso la conexión con la naturaleza del entorno también podría aumentar los beneficios obtenidos.

Desde el punto de vista de los practicantes de Move to Flow, fueron los beneficios físicos los que se percibieron con mayor intensidad (ítems 17, 7, 23, 15, 31, 18 y 22), destacando aspectos como la mejora de las capacidades cardiovasculares, musculares, o condicionales como la flexibilidad o la resistencia. En cuanto a las barreras, destacan las sociales, que tienen que ver con la percepción que uno mismo o los demás tienen del sujeto cuando practica la actividad (ítems 39, 12, 28) o la falta de apoyo del entorno cercano (ítem 21). Por lo tanto, se podría concluir que los principales beneficios de Move to Flow, desde la perspectiva de los participantes en este estudio, se encuentran a nivel físico, mientras que las principales barreras se encuentran a nivel social.

Al analizar las barreras estructurales, observamos como la edad, el género, el nivel académico, la solvencia económica y el tipo de empleo afectan al éxito en forma de beneficios que muestra el programa, siendo los hombres de mayor edad, sin problemas económicos, con estudios universitarios y que son empresarios o autónomos los que perciben mayores beneficios de la actividad realizada. También son las familias con hijos pequeños y las monoparentales las que encuentran mayores barreras para disfrutar y beneficiarse de la actividad debido a las cargas que soportan.

Los más jóvenes son los que perciben más barreras sociales (como sentirse avergonzados) mientras que los mayores perciben más beneficios; una mayor oferta y posibilidades para los jóvenes y los mayores una perspectiva más holística sobre la actividad física, no sólo basada en sus aspectos físicos..

Move to Flow ha demostrado ser una actividad que puede mejorar la calidad de vida de personas muy estresadas pero capaces de gestionar su tiempo y sus recursos (autónomos), personas que retoman la actividad física relacionada con la salud tras un periodo de vida (padres con hijos mayores) o que buscan una forma de relacionarse con otras personas en un entorno saludable (personas que viven solas).

Esto obliga a reflexionar sobre cómo llegar a esta población socialmente desfavorecida, ya que incluso en programas como éste, dirigidos específicamente a ellos, es difícil que perciban una serie de aspectos de los que podrían beneficiarse. Es posible que la cultura deportiva afecte no tanto a los beneficios objetivos como a los subjetivos (percepción) y por tanto sean las clases más favorecidas las que maximicen la percepción de estos beneficios, mientras que las clases más desfavorecidas se centren más en percibir las barreras a las que se enfrentan. Este punto de vista sociocultural se ve reforzado por los datos sobre cómo quienes se perciben a sí mismos con mejor salud y mejor condición física son también quienes perciben en mayor medida los beneficios de la actividad que realizan. Si este buen estado de salud se relaciona además con una mayor regularidad e intensidad de la actividad física practicada, el efecto es aún mayor.

Los factores culturales también influyen en el nivel de los países analizados, ya que los serbios perciben los beneficios en mayor medida y los españoles observan las barreras con mayor intensidad. Sin embargo, debido al tamaño de la muestra de este estudio y a las diferentes características de los grupos de participantes en cada uno de los países, sólo es posible apuntar la posibilidad, por lo que se recomienda ampliar la muestra en los países estudiados, así como la extensión a otros entornos socioculturales para obtener datos más fiables.

Resumiendo, se podrían hacer algunas recomendaciones:

- Algunas de las barreras sociales podrían solucionarse creando sesiones previas de familiarización progresiva, así como creando dinámicas de grupo en las que se minimice esa vergüenza; esto se aplica especialmente a la población joven para que la práctica tenga éxito.
- La única persona que se identifica como no binaria es la que menos beneficios percibe de la actividad, mientras que las que se identifican como hombres son las que más beneficios perciben. Siendo cautelosos con el tamaño y las características de la muestra, sería interesante explorar más a fondo el potencial de Move to Flow para trabajar con grupos específicos de género.
- Mientras que los adultos maximizan los beneficios de la actividad, sería necesaria una adaptación para la población

joven que incluyera nuevos movimientos con cualidades más acordes con Stacatto y Chaos (teoría de los 5 ritmos) que atraigan más a este grupo de población. También es necesaria una alfabetización temprana en los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física.

- Un nuevo proyecto de continuidad, incorporando adaptaciones para los diferentes colectivos surgidos en este trabajo, con un mayor número de movimientos y niveles, así como su ampliación a otros ámbitos nacionales. Por último, sería recomendable una muestra más homogénea en los distintos países para mejorar la representatividad de los resultados y extraer conclusiones más concluyentes.

REFERENCIAS

REFERENCIAS

Al Chung-Liang, H. (1994). *La esencial del Tai Chi*. Barcelona: Sirio.

Animal Flow. animalflow.com

Baril, J. (1987). *La danza moderna*. Barcelona: Paidós

Bowman, K. (2017). *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement*, 2nd Edition. Washington: Propriometrics Press.

- Brown, S.A. (2005). Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. *Am. J. Health Behav*, 29, 107–116.
- Buxton JD, Prins PJ, Miller MG, Moreno A, Welton GL, Atwell AD, Talampas TR, Eley GE. (2020). The Effects of a Novel Quadrupedal Movement Training Program on Functional Movement, Range of Motion, Muscular Strength, and Endurance. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/JSC.0000000000003818. Epub ahead of print. PMID: 33021583
- Cardona-Linares, A. (2009). *Patricia Stokoe: vida y obra. La creadora de la expresión corporal-danza*. Unpublished PhD Dissertation. Universidad de Granada.
- Dalcroze, E. (1930). *Eurhythmies, Art and Education*. London: Chatto & Windus,
- Duncan, I. (1938). *Mi vida*. Buenos Aires: Losada.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. *et al.* (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 135 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Farahani, L.A.; Parvizy, S.; Mohammadi, E.; Asadi-Lari, M.; Kazemnejad, A.; Hasanpoor-Azghady, S.B.; Taghizadeh, Z. (2017). The psychometric properties of exercise benefits/barriers scale among women. *Electron. Physician*, 9, 4780–4785.
- Firdaus Abdullah, M.; Nazarudin, M.N.; Saadan, R.; Munsif Wan Pa, W.A.; Abdul Razak, M.R. (2018). Benefits and Barriers of Physical Activities among Technical University Students. *J. Adv. Res. Soc. Behav. Sci.*, 13, 1–8.
- Frederick, G.M.; Williams, E.R.; Castillo-Hernandez, I.M.; Evans, E.M. (2020). Physical activity and perceived benefits, but not barriers, to exercise differ by sex and school year among college students. *J. Am. Coll. Health*, 1–8.
- Hunter, R.F et al. (2019). Environmental, health, wellbeing, social and equity effects of urban green space interventions: A meta-narrative evidence synthesis. *Environmental International*, 130, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.104923>
- Kandola, A. and Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety, *Physical Exercise for Human Health*, 1228, 345-352.

- Le Corre, E. (2019). *The Practice Of Natural Movement: Reclaim Power, Health, and Freedom*. New York: Victory Belt Publishing.
- Los Hilos del Mundo. *Acabar bailando los 5 ritmos*. <https://www.Loshilosdelmundo.wordpress.com>
- Menéndez, N. (2018). Danzando con el alma. *danzando-con-el-alma-los-cinco-ritmos*. <https://natividadmenendez.wordpress.com>
- Lovell, G.P.; El Ansari, W.; Parker, J.K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 7, 784–798.
- Marconcin, P., Werneck, A.O., Peralta, M. *et al.* (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health* **22**, 209 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
- Matthews, Martyn & Yusuf, Mohamed & Doyle, Caron & Thompson, Catherine. (2016). Quadrupedal movement training improves markers of cognition and joint repositioning. *Human Movement Science*. 47. 70-80. 10.1016/j.humov.2016.02.002.
- MovNat: <https://www.movnat.com/>
- Paguntalan, J.C.; Gregoski, M. (2016). Physical activity barriers and motivators among high-risk employees. *Work*, 55, 515–524.
- Pyka, T., Costa, D.B., Coburn, P.W. & Brown, L. (2017). Effects of Static, Stationary, and Travelling Trunk Exercises on Muscle Activation. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5(4), 26-32. doi:<http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.5n.4p.26>
- Rendirte a tus Ritmos (n.d.)*. <https://connaissancesenaction.blogspot.com/>
- Roth, G. (1992). *Mapas para el éxtasis*. Madrid: Planeta.
- Roth, G. (n.d). *What are the 5 rhythms*. <https://www.5rhythms.com/es/gabrielle-roths-5rhythms>.
- Sechrist KR, Walker SN, Pender NJ. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Res Nurs Health*.10(6):357-65. doi: 10.1002/nur.4770100603. PMID: 3423307.
- Stephen, T. (1986). *El libro de los ejercicios internos*. Buenos Aires: OGP.
- Stockwell S, Trott M, Tully M, *et al.* (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic

lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*;7:e000960. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000960.

The Threads of the World: *Sritmos*. <https://undobrasil>.

Victor, J.F.; Ximenes, L.B.; Almeida, P.C. (2008). Cross-cultural adaptation of the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) for application in elderly Brazilians: Preliminary version. *Cad. Saude Publica*, 24, 2852– 2860.

Wigman, M. (2002). *El lenguaje de la danza*. Barcelona: Aguazul.

World Health Organisation (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*; World Health Organization: Geneva, Switzerland.

APPENDICE

Cuadro sinóptico de los resultados

		F	%	Total	Beneficio	Barreras
Edad	18-25	58	43.6	131.00	92.07	31.38
	26-35	30	22.5	134.51	96.65	32.06
	36-50	35	26.3	136.41	97.61	30.61
	Mas de 50	10	7.5	135.90	97.30	31.40
Genero	Mujer	74	55.6	131.58	93.51	31.90
	Hombre	58	43.6	135.63	97.51	31.32
	No-binario	1	0.7	85.00	54.00	39.00
	básico	12	9.0	125.83	89.91	34.58

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

Nivel académico	Secundaria	26	19.5	127.11	87.73	30.26
	FP	15	11.2	131.53	95.26	33.46
	Bachillerato	28	21.0	134.14	97.96	33.42
	Universidad	48	36.1	137.14	97.54	30.02
	Postgraduado	4	3.0	140.50	104.00	34.00
Estatus laboral	Empleado	80	60.1	133.01	95.76	32.63
	Autónomo	8	6.0	141.25	101.12	29.75
	Estudiante	23	17.3	134.65	95.86	30.26
	Desempleado	13	9.7	133.07	92.61	29.46
	Jubilado	1	0.7	123.00	86.00	32.00
	Otros	8	6.0	121.00	83.12	32.12
Estatus Familiar	Solo	23	17.3	141.56	101.86	30.26
	Soltero	8	6.0	125.37	88.37	32.37
	Pareja (sin hijos)	19	14.3	128.21	90.57	32.26
	Pareja (hijos menores)	17	12.8	132.94	97.52	34.94
	Pareja (hijos mayores)	10	7.5	141.20	101.1	29.60
	Piso compartido	7	5.2	139.00	100.57	30.57
	Casa de acogida	3	2.2	123.66	86.00	33.00
	Otra situación	45	33.8	129.77	91.82	31.53
	No contesta	1	0.7			
país	Letonia	49	36.8	136.10	96.95	30.55
	España	46	34.5	125.00	89.65	34.82
	Serbia	38	28.6	138.64	98.81	29.42
Estatus financiero (teniendo problemas para llegar a final de mes)	Nunca	50	37.6	136.70	97.16	29.72
	A veces	49	36.8	134.00	96.73	32.73
	A menudo	26	19.5	128.07	91.23	33.15
	Siempre	7	5.2	115.14	78.57	33.71
	No contesta	1	0.7			
Estatus de salud	1	0	0			
	2	1	0.7	84.00	32.00	15.00
	3	23	17.3	116.86	82.95	36.52
	4	55	41.3	131.10	94.00	32.58
	5	54	40.6	142.70	102.22	29.07
Condición física	1	0	0			
	2	2	1.5	88.00	45.50	25.50
	3	27	20.3	117.70	83.92	36.66
	4	53	39.8	132.92	95.03	31.71
	5	51	38.3	142.94	102.66	29.31
Frecuencia (Actividad física)	No hace ejercicio	2	1.5	109.50	65.00	23.50
	Menos 1hora /semanal	6	4.5	113.83	80.83	37.50
	1-2 horas/semanal	8	6.0	127.25	89.75	32.50
	3-4 horas/semanal	42	31.6	125.21	87.80	32.45
	5-6 horas/semanal	38	28.6	135.42	97.92	32.52
	7 o mas horas/semanal	37	27.8	144.97	105.08	29.35
Intensidad (actividad física)	No hace ejercicio	4	3.0	101.75	65.00	32.50
	Bajo	18	13.5	118.38	85.88	38.11
	Moderado	65	48.8	132.66	93.84	30.84
	Vigoroso	41	30.8	143.85	104.68	30.36
	No contesta	1	0.7			

THE MOVE TO FLOW HANDBOOK

Actividad física/ modalidad deportiva	Aventura/Riesgo sports	1	0.7	125.00	88.00	34.00
	Artes marciales y	3	2.2	146.33	103.66	28.33
	Fitness	34	25,5	131.00	95.75	35.08
	Gimnasio(bodybuilding)	19	14.3	132.05	93.57	30.94
	Ninguno	2	1.5			
	Otros	28	21.0	132.84	93.68	30.96
	Deporte de raqueta	1	0.7	138.00	96.00	27.00
	Running, cycling, swimming	31	23.3	137.41	98.87	30.74
	Deportes de equipo y	14	10.5	135.35	95.92	28.64
Movilidad	Coche	38	28.6	134.57	97.28	32.10
	Bicicleta	26	19.5	133.19	94.23	30.23
	Transporte publico	29	21.8	129.24	92.89	33.82
	Scooter o similar	4	3.0	132.00	90.50	28.50
	Andar	34	25.5	134.32	95.14	31.02
	Otro	2	1.5	134.50	96.00	30.50

TABLAS Y ÍNDICE

INDICE DE TABLAS

Nº	Titulo	Pagina
1	Nombre de los movimientos_____	23
2	Descripción de CUADRUPEDO, Nivel 1_____	24
3	Descripción de CUADRUPEDO, Nivel 2_____	25
4	Descripción de La IDA, Nivel 1_____	27

5	Descripción de La IDA, Nivel 2_____	28
6	Descripción de El ELASTICO, Nivel 1_____	30
7	Descripción de El ELASTICO, Nivel 2_____	32
8	Descripción de FLOW, Nivel 1_____	33
9	Descripción de FLOW, Nivel 2_____	34
10	Descripción de LA RAIZ, Nivel 1_____	36
11	Descripción de LA RAIZ, Nivel 2_____	38
12	Descripción de LA SEMILLA, Nivel 1_____	40
13	Descripción de LA SEMILLA, Nivel 2_____	41
14	Participantes' características (descripción de ejemplo)	48
15	Puntuación media por artículo _____	51

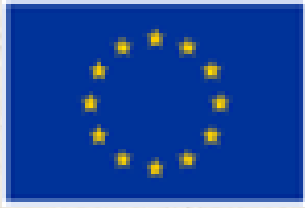
INDICE DE FIGURAS

Nº	Captura	Pagina
1	Los 5 ritmos de Gabriel Roth_____	17
2	Media de la puntuación total y de la puntuación de la escala	51

3	Puntuación total y escala por grupo de edad _____	53
4	Puntuación total y de la escala por género _____	53
5	Puntuación total y de la escala por nivel academico	54
6	Puntuación total y de la escala por situacion laboral	55
7	Puntuación total y de la escala por situacion de habitage	55
8	Puntuación total y de la escala por país_____	56
9	Puntuación total y de la escala por situacion economica	57
10	Puntuación total y de la escala por salud y percepción de estado fisico	57
11	Puntuación total y de la escala por frecuencia de actividad fisica semanal.	58
12	Puntuación total y de la escala por frecuencia de actividad fisica semanal	58
13	Puntuación total y de la escala por deporte	59
14	Puntuación total y de la escala por medio de transporte	60

Animate... Move to Flow!





Co-funded by
the European Union



www.movetoflow.org

LACRISTALERIA

