



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
SEDE “CAMILO CIENFUEGOS”
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE MATANZAS.

Conjunto de secciones de bailoterapia mediante ritmos y bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad.

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física.

Autor: Julio César Fernández Arencibia.

Tutora: Mc.S. Idelmis Edilia Sánchez Sánchez.

Consultantes: Dr. Jorge Michel Ruiz Cañizares.

Matanzas
2015
Año 57 de la Revolución.

Nota de aceptación

Tribunal

Presidente

Secretario

Vocal

Dado en Matanzas, a los _____ días del mes _____ del 2015.

.



PENSAMIENTO.

La edad no es un orden cronológico, sino la actitud que asumimos ante la vida.

DEDICATORIA.

Dedico este Trabajo de Diploma:

A mis queridos profesores, que cada día dan lo mejor de sí para poder educarnos y guiarnos por el difícil camino de la enseñanza.

A mi familia que me brindan todo el apoyo y el amor que he necesitado en los más duros momentos de mi carrera.

A mis amigos que se mantienen firmes ante cada tropiezo y me ayudan a seguir adelante, que es lo más importante.

Y para a todos los que de una forma u otra contribuyen con mis estudios a lo largo de la vida para poder estar hoy optando por un título universitario.

AGRADECIMIENTOS.

Los momentos difíciles se convierten en glorias, cuando se cuenta con personas de la talla a las que haré referencia, por su entrega y ayuda incondicional, agradezco:

- A mi excelente tutora por su dedicación, por el esfuerzo a lo largo de este tiempo que hemos trabajado juntos, por la enseñanza, la comprensión, la paciencia y la maestría profesional con que enfrentó esta tarea.*
- A mis padres, por haberme formado con los valores y cualidades que creen correctos para un joven cubano.*
- A nuestro Comandante Fidel Castro Ruz, por hacer posible que cada cubano pueda gozar de una educación totalmente gratuita como un derecho de cada ser humano.*

RESUMEN.

La presente investigación está centrada en el proceso de las actividades vinculadas a la bailoterapia sustentada en bailes tradicionales en la comunidad “ 2 de Diciembre” del municipio Cárdenas ya que es poca difundida y utilizada entre las personas de la tercera edad, por ello es insuficiente la oferta y utilización de actividades de bailoterapia apoyadas en bailes tradicionales cubanos, debido a esta problemática el autor se ha propuesto diseñar una serie de actividades de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos para contribuir a mejorar la calidad de vida de la tercera edad. Para cumplimentar este objetivo fueron utilizados los métodos teóricos: analítico– sintético, histórico – lógico e inductivo – deductivo, así como los métodos empíricos: análisis de documento, encuesta y criterio de especialista. La correcta utilización de estos métodos nos permitió elaborar la propuesta de secciones sustentada en bailes tradicionales cubanos, la que obtuvo un criterio favorable de los practicantes, lo que demuestra la pertinencia y validez teórica de las actividades propuestas por el investigador.

ABSTRACT.

This research is focused on the process of activities linked to therapydance supported by traditional dances in “2 de Diciembre” community from Cárdenas municipality because it is little widespread and used among people over 60. That is why the offer and use of therapydance activities supported on traditional Cuban dances is not enough. Due to this problem the author has proposed a design of therapydance activities supported by traditional Cuban dances so as to contribute to the improvement of life quality in elder people. To fulfill this objective the following theoretical methods were used: analytic-synthetic, historical-logical, inductive-deductive, as well as the empiric methods such as analysis of documents, surveys and specialists criteria. The right use of these methods allowed us to make the proposal of activities based on traditional Cuban dances, which got a favorable criterium by practitioners, so this showed the pertinence and theoretical validity of the activities proposed by the researcher.

ÍNDICE	PÁG.
DEDICATORIA.	
AGRADECIMIENTOS.	
PENSAMIENTO.	
RESUMEN.	
Introducción	
CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA UTILIZACIÓN DE BAILOTERAPIA A TRAVÉS DE BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.	8
1.1. Características de las personas de la tercera edad.	8
1.2. Influencia positiva en el organismo de las personas de la tercera edad en la práctica de actividades físico-recreativas.	13
1.3 La bailoterapia para el adulto mayor en Cuba.	16
1.4. Caracterización de los bailes y ritmos populares tradicionales cubanos.	19
1.4.1. Fundamentación biológica de los beneficios que brindan los bailes tradicionales cubanos al organismo humano.	21
CAPÍTULO II. PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES Y ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD DE LA MISMA.	24
II.1. Selección de la muestra.	24
II.2 Métodos empleados en la investigación.	
II.2.1. Métodos teóricos.	25
II.2.2. Métodos empíricos.	26
II.3. Procedimientos estadísticos.	28
II.4. Fundamentación de la necesidad de la elaboración de la propuesta. Análisis de los resultados del estudio exploratorio.	28
II.4.1. Análisis de los resultados del estudio exploratorio.	28
II.5. Propuesta de secciones de bailoterapia para contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas.	31
II.6. Análisis de los resultados del proceso de demostración de la pertinencia de las secciones propuestas.	44
II.6.1. Criterios de los especialistas respecto al conjunto de secciones de bailoterapia.	44
II.6.2. Encuesta a los participantes de las secciones de bailoterapia vinculados a bailes tradicionales cubanos.	46
CONCLUSIONES.	48
RECOMENDACIONES.	49
BIBLIOGRAFÍA.	52
ANEXOS.	

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad cada día cobra más vigencia la atención a las personas de la tercera edad, una de las principales causas es la marcada tendencia al envejecimiento de la población mundial. Cuba no queda exenta de esto y muchas son las acciones encaminadas a garantizar las condiciones en función de todo lo que pudiera implicar esta situación. Tanto el sector de la salud como otros organismos se han propuesto favorecer, en la medida de sus posibilidades, una adecuada calidad de vida a las personas de la tercera edad; ejemplo de ello es la creación de los círculos de abuelos, las casas de familia, el espacio de la universidad del adulto mayor, entre otros notables programas de nuestra Revolución.

El INDER por su parte interactúa con cada uno de los programas mencionados, creando espacios para la práctica de actividad física como medio profiláctico y preventivo de distintas enfermedades, además de esparcimiento y recreación sana.

Durante las últimas décadas la realización de secciones de bailoterapia como medio para elevar la calidad de vida se ha generalizado notablemente en algunos grupos etarios, no siendo así en las personas de la tercera edad. Muchas son las causas que pudieran propiciar esta situación, entre ellas se encuentran el poco conocimiento de las características de esa etapa, una insuficiente instrucción en temas de educación musical y danzaría como sustento de las secciones de bailoterapia, elementos de vital importancia para lograr el éxito en este tipo de actividades; por lo que a continuación exponemos algunos criterios que nos ayudan a introducirnos en el tema.

Según plantea Hernández Corvo en su libro Morfología Funcional Deportiva... “el organismo está en constante bioadaptación sujeto a los cambios y transformaciones del medio circundante” (6,28). Lo anterior confirma que los cambios que se producen son inevitables, pero son dados por procesos de adaptación y pueden ser regulados.

Cambios sociológicos: Un receso o reducción en la participación social, determinada por los cambios, un ejemplo de ello lo constituye el rol en la familia; pero no por llegar a la tercera edad tienen que desaparecer la integración de estas

personas a la sociedad, por el contrario, la vejez puede tener limitaciones, pero también tiene potenciales únicos y distintivos: serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social. Cambios psicológicos: También se puede definir como una situación existencial de crisis, resultado de un conflicto íntimo experimentado. Están enmarcadas en la tercera edad aproximadamente aquel grupo de personas mayores de 60 años, el que en la actualidad representa, según United Nations 1995, WorldPopulationProspects, un 10.70% de la población mundial. Esta realidad está dada por las mejoras de calidad de vida, la baja natalidad infantil, así como el aumento de la esperanza de vida en las sociedades avanzadas como consecuencia de la estabilidad y el bienestar alcanzado. En la actualidad son muchas las personas en el mundo que dedican su esfuerzo y estudio de lo que podría denominarse como la nueva cultura de la longevidad. Las ciencias que estudian las personas de edad avanzada son: la Gerontología y la Geriatria.

La Gerontología es definida como la ciencia que estudia el envejecimiento en todos sus aspectos, incluyendo las ciencias biológicas y médicas, psicológicas y sociológicas; además incluye la aplicación del conocimiento científico en beneficio del envejecimiento y de los adultos mayores.

La Geriatria es una rama de la Gerontología y la medicina que se ocupa de los aspectos clínicos, terapéuticos, preventivos y sociales en la salud y enfermedad de los ancianos, lo que la hace una ciencia práctica aplicada, que se ocupa de la asistencia integral a estas personas.

El proceso de envejecimiento está condicionado por cambios a tres niveles: Cambios somáticos: Son declinaciones progresivas del funcionamiento de los órganos y sistemas de órganos. En la actualidad se le otorga una influencia preponderante al deterioro del sistema inmune del organismo. Estos se manifiestan desde el mismo momento en que se nace, ya que se pone en marcha el reloj biológico de la vejez, está genéticamente determinada como la pérdida progresiva de la capacidad de auto regeneración que tienen las células, esto ocurre mediante mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente, por lo que la edad en que comienza la vejez es incierta, pero si está determinada la edad en que se inicia el proceso de envejecimiento, justo después de nacer, por su

aspiración natural al crecimiento y la decadencia biológica y social consecuente con el avance de los años. La vida exige medidas de protección para la salud y de ese modo poder llegar a tener una vejez sana. Para lograr el retardo del envejecimiento es necesario tener un estilo de vida saludable, incluida en la rutina diaria: dieta balanceada, ejercicio físico, sobre todo después de los 50 años para prevenir problemas óseos; mediante este último se aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas, al mismo tiempo que promueven el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren a las estructuras existentes. Las estructuras óseas a partir de los 35 años de edad comienzan a envejecer, ocurriendo un proceso de reducción pausada, que en la mujer se acelera con la menopausia, en el hombre es más lento.

Para hablar de vejez biológicamente no existe una edad establecida mientras la memoria se mantenga activa, la vejez se inicia cuando la persona pierde interés por el entorno y se aísla porque terminan sus motivaciones en la vida, sin embargo la mayoría de los expertos señalan hoy los 50 años como el punto de infracción gerontológico. Según los expertos a partir de esa edad se definen la calidad de vida de las siguientes décadas en las que los músculos se debilitan, los movimientos son más lentos, el equilibrio se altera, la audición disminuye y los problemas de la visión suelen aparecer.

La calidad de vida puede mantener joven a las personas de 60 años o más, asistiendo a consultas de prevención de la salud ósea, cardiovascular y cerebral, el reordenamiento de la alimentación que incluye frutas, verduras y cereales integrales, así como la ejercitación del cuerpo y la mente mediante el trabajo moderado.

La sociedad científica dedica mucho tiempo al estudio de las enfermedades, pero las capacidades físicas han quedado en cierta medida al margen del interés de estos estudios, aun teniendo gran importancia para el desarrollo de la sociedad y en ella principalmente para los individuos de la tercera edad.

En nuestro país, el estado socialista ha creado y desarrolla programas de atención a estas edades, con intereses biológicos y psicosociales que comienzan con programas de promoción que incluyen, prevención y asistencia del médico de la

familia y de especialistas de la salud, la creación de los asilos y casas de abuelos, la universidad del adulto mayor, actividades que organiza y dirigen las casa de la cultura en función de la tercera edad. También existen programas que desarrollan los Licenciados de Cultura Física como son, los círculos de abuelos, programas para hipertensos, el nuevo proyecto de rehabilitación ambulatoria a las casas, entre otros. Los Licenciados en Cultura Física trabajan en coordinación con el médico de familia y los especialistas que radican en las clínicas de rehabilitación, otro de los proyectos de la Revolución.

Todos estos programas ayudan a que las personas de la tercera edad no se sientan rechazadas, por el contrario sientan que son parte de la sociedad y que esta se preocupa por su bienestar.

Una de las expresiones más evidentes del estado de salud en la persona de la tercera edad lo constituye su capacidad de movimientos. Esta capacidad es la que le permite conservar una independencia en la vida diaria. Es por ello que se considera de gran importancia estudiar el movimiento en la tercera edad como un factor de salud, física y mental.

La coordinación motriz, es la capacidad que le permite al individuo desarrollar movimientos con una determinada calidad en la ejecución, sin que se produzcan desvíos en la dirección, ritmo y control. Estas son el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor, en función de un objetivo motor preestablecido.

Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación externa.

En la familia existe tendencia a la sobreprotección del adulto mayor, generalmente para evitar accidentes y se le prohíben algunas actividades que con anterioridad realizaba. En Cuba la práctica de bailoterapia en personas de la tercera edad es poco tratado, difundido y se aprecia una insuficiente utilización de bailes autóctonos, imbricados en las raíces tradicionales, ya que la mayoría se caracteriza por la utilización de ritmos internacionales, influenciada sobremanera por el arribo de los cooperantes que cumplen misiones internacionalistas.

Matanzas es una de las provincias de nuestro país que enriquece y protege la historia de nuestros géneros musicales, además de ser una de las creadoras de uno de ellos: el danzón.

El trabajo con los géneros musicales de nuestras raíces se ve de diversas maneras en nuestra provincia y especialmente con la tercera edad. Pero al igual que el resto de nuestro país en Matanzas la presencia de actividades de bailoterapia es escasa, constituyendo una deficiencia a superar por los profesores de Cultura Física que atienden los círculos de abuelos.

La comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas realiza una serie de actividades para satisfacer necesidades y preferencias de las personas en la tercera edad, una de estas actividades es el baile; pero la práctica de bailoterapia con los géneros musicales tradicionales cubanos en este grupo etario de la población es insuficiente.

Por lo antes expresado se considera la siguiente **situación problemática**: En la comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas se aprecia una insuficiente oferta y utilización de secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos, por lo que los pobladores de la tercera edad reclaman la presencia de esta modalidad de actividades físico recreativas en función de mejorar la calidad de vida.

De lo antes expuesto se determina como **problema de investigación**: ¿Cómo lograr una mayor oferta de secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos en función de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad de la comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas?

Se determinó como **objeto de estudio**: Proceso de mejora de la calidad de vida de las personas de la tercera edad mediante actividades físicas. Para darle respuesta al problema de investigación se plantea como **objetivo general**: Elaborar un conjunto de secciones de bailoterapia sustentadas en bailes y ritmos tradicionales cubanos que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad de la comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas.

Nuestro **campo de acción**: Secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de mejora de calidad de vida de las personas de la tercera edad mediante la práctica de actividad física?
2. ¿Qué bailes tradicionales y ritmos cubanos resultan de mayor preferencia y conveniencia para la conformación de secciones de bailoterapia?
3. ¿Cuál es el grado de aceptación de la propuesta de secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales en la muestra seleccionada?
4. ¿Cuál es la pertinencia de la propuesta de secciones de bailoterapia elaboradas?

Tareas de investigación:

1. Valoración de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de implementación de actividades físico recreativas en función de mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.
2. Determinación de los bailes tradicionales y ritmos cubanos a incluir en la propuesta de secciones de bailoterapia.
3. Determinación del nivel de satisfacción de los practicantes por la propuesta de secciones de bailoterapia.
4. Determinación de la pertinencia de la propuesta de secciones de bailoterapia sustentada en bailes tradicionales cubanos.

La contribución a la teoría está determinada por la concepción de los presupuestos teóricos que sustentan el proceso de vinculación de las secciones de bailoterapia mediante bailes y ritmos tradicionales cubanos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

El aporte práctico radica en la capacidad de aplicabilidad de las secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, resulta ser una herramienta de vital importancia para los técnicos de Cultura Física de la comunidad.

La tesis se encuentra estructurada en dos capítulos, además de las conclusiones, recomendaciones y el acápite correspondiente a los anexos en el cual se plasman tablas, gráficos y otras herramientas científicas que contribuyen a una mejor interpretación del proceso investigativo realizado.

En el Capítulo I aparece todo lo concerniente a la consulta de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de realización de secciones físico recreativas en función de mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

En el Capítulo II se expresa el diseño metodológico, las particularidades de la propuesta, así como la comprobación de su pertinencia y el análisis de los resultados de su estudio experimental.

Los métodos utilizados para esta investigación fueron métodos teóricos: Histórico lógico, Analítico-sintético, Inductivo-deductivo. Los métodos empíricos: Análisis de documentos y criterio de especialistas.

CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA UTILIZACIÓN DE BAILOTERAPIA A TRAVÉS DE BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

En el presente capítulo se aborda todo el contexto teórico referido a los contenidos, criterios y aspectos importantes sobre la tercera edad, así como la actividad física, la bailoterapia y los bailes tradicionales cubanos y su influencia en las personas de la tercera edad.

I.1. Características de las personas de la tercera edad.

La inmortalidad es desde tiempos remotos una ideal aspiración de los humanos. Según dice el Antiguo Testamento, Adán vivió 930 años. Su hijo Set no murió hasta los 912. Enos tuvo también una larga vida de 905 años, Cainán alcanzó los 910, Mahaleel 895, Jared 962 y Enoc vivió 365. El más longevo de los personajes bíblicos fue Matusalén con 969 años.

La mitología clásica también cuenta de personajes de larga vida. Meleagro, Rey de Calidón fue agraciado por el Dios del Destino, de manera tal que viviría eternamente mientras determinado pedazo de leña no fuera arrojado a la candela. Selene, diosa de la luna, estaba enamorada de un pastor llamado Endimión y le pidió a Zeus que concediera a este vida y juventud eterna con la condición de que estuviera siempre dormido. Tales leyendas han estimulado las ilusiones de muchos hombres en épocas y pueblos diversos. No pocos han realizado esfuerzos por evitar o retardar el fin de su existencia. En China el emperador Chin Shih-Huang en el siglo III a.n.e., trató afanosamente de adquirir la inmortalidad y vivir diez mil años. Con ese objetivo despilfarró inmensos recursos humanos y materiales y envió sabios a todas partes del mundo, para que encontraran el procedimiento de la longevidad y el elíxir de la inmortalidad.

En la Edad Media los alquimistas intentaron producir un elíxir de la larga vida, unas veces con éxito y otras con consecuencias fatales.

Tras el descubrimiento de América, los aventureros de la conquista, al mando de Juan Ponce de León, se lanzaron a la búsqueda por lugares desconocidos de la imaginaria fuente de la vida eterna o de la perpetua juventud que, según las leyendas indígenas, manaba de una isla llamada Binibi, en el Archipiélago de las Bahamas.

La aspiración de una larga vida no puede ser censurable. ¿Quién no quisiera tener la oportunidad de ver a sus nietos, bisnietos y poder conocer el mundo del futuro? Es algo muy natural y por ello las ciencias investigan constantemente para prolongar la vida y asegurar una vejez más saludable y activa. Hay pocos encantos o excitaciones asociados al hecho de envejecer. El concepto más conocido es el de incapacidad física, mental y el conflicto para mantener la independencia y la confianza en sí mismo hasta el final. Desde las civilizaciones antiguas, la ancianidad era contemplada como un tiempo infeliz, cuatro eran las razones. Primero, porque nos aparta del trabajo activo, segundo, porque debilita el cuerpo, tercero, porque nos priva prácticamente de todos los placeres físicos y cuarto, porque no se está lejos de la muerte. La denominada “Revolución en la Longevidad” se aprecia en que en los últimos 100 años en los países desarrollados se ha ganado como media 25 años. La esperanza de vida al nacer en el último siglo ha aumentado tanto como en los últimos 5000 años precedentes.

En el 2025 vivirán en la tierra 802 millones de personas mayores de 65 años. Esta longevidad se alcanza debido a la disminución de la mortalidad infantil y el tratamiento de las enfermedades de la vejez, en lo que también influye la disminución del promedio de hijos por mujer fértil.

En la Historia de la Revolución Cubana siempre ocupan páginas notables los esfuerzos y logros en la atención a las personas en ese lapso de vida que llamamos tercera edad. Lo más significativo es haber logrado un sistema integral de atención, que comprende no solo la asistencia médica, incluido en sus beneficios a toda la humanidad por igual y en particular a las personas de edad. De acuerdo a las estadísticas la población cubana ha envejecido y su tendencia es a seguir envejeciendo, en lo que incide un índice de fecundidad de uno o dos hijos por mujer en edad fértil en los últimos 20 años, la disponibilidad de un desarrollado sistema de salud, el mejoramiento de condiciones de vida y la protección a la vejez.

El programa de atención a la tercera edad en Cuba tiene su eslabón primario en el sistema de atención del médico de la familia. A través del mismo se desarrolla la promoción, prevención, asistencia médica y social a la tercera edad, a lo que se suman las consultas especializadas en el área de salud. En el nivel secundario la asistencia médica en hospitales generales se brinda, en una red cada vez mayor y

de más amplios servicios. Además se contempla en esta atención, las casas y hogares de ancianos, los círculos de abuelos, el sistema de pensiones, subsidios y otras formas de asistencia económica y social.

Una importante y creciente función la desarrollan en los últimos tiempos en Cuba los licenciados en Cultura Física, que en coordinación con los médicos de la familia y otras instituciones y organizaciones prestan servicios preventivos y de atención en este sentido en todo el país.

La integración de las personas de la tercera edad a la vida social y la preservación de sus relaciones, así como la conservación de su condición de miembro pleno de la sociedad y especialmente de la familia, hacen de la última etapa de la vida, una etapa de satisfacción y disfrute.

En los tiempos actuales cada vez hay más personas que sobreviven hasta llegar a la tercera edad y cada generación vive más que la anterior, esto conlleva a que las expectativas de vida aumenten. La madre naturaleza crea los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando. En el mundo que vivimos son realmente asombrosos los avances de la ciencia en ese sentido, pero el envejecimiento es inevitable y debemos prepararnos para enfrentar y mejorar esa etapa de la vida.

La atención a la tercera edad es uno de los programas de mayor sensibilidad humana logrados por nuestro estado socialista, nuestra familia descansa tranquila conociendo, que a pesar de todas las limitaciones, en la vejez todos serán debidamente protegidos.

El adulto mayor, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se clasifica en tres etapas:

Primera etapa: (60-74 años)

Segunda etapa: (75-90 años)

Tercera etapa (Longevos): (90 años y más)

El envejecimiento es un tema desconocido para algunos y difícil de entender para otros; varios estudiosos se han dedicado a la tarea de dar su punto de vista y

aportar con las investigaciones realizadas algunas definiciones de envejecimiento, tal es el caso de Lanuza D. G. (7,1) “El envejecimiento es un deterioro progresivo en el organismo que se produce a medida que un individuo avanza en edad; se manifiesta por una disminución de las funciones del cuerpo, lo cual lo hace más susceptible de contraer cualquier tipo de enfermedad”.

Al envejecer, el cuerpo humano sufre un conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo.

Al analizar los conceptos se llega a la conclusión que existen características específicas en cuanto a cómo definir a una persona como vieja. Podemos decir que nos encontramos en presencia de una persona de la tercera edad basándonos en los siguientes criterios presentados por Paglilla, D. (8,1).

- ❖ Criterio Cronológico: Edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- ❖ Criterio Físico: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, entre otros; todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.
- ❖ Criterio Social: Según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.

Estos criterios pueden ser relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del ánimo de cada persona.

Además de los criterios expuestos no existe ninguna duda con respecto a que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la “tercera edad”, Paglilla, D. (9,4) afirma. “Hay que destacar que en algunos de estos se hace necesario el estudio médico”. Estas son:

- ❖ Cambio de apariencia.
- ❖ Modificaciones del sistema piloso: calvicie y carnosidad.

- ❖ Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudoración y por lo tanto se tolera menos el calor.
- ❖ Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- ❖ Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- ❖ Osteoporosis.
- ❖ Aumento de la cifosis fisiológica.
- ❖ Disminución de las capacidades respiratorias.
- ❖ Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- ❖ Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.
- ❖ Se sabe, que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.
- ❖ Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el “anciano” tolere menos las alteraciones de la temperatura.
- ❖ Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo.
- ❖ Con el correr de los años se presenta pérdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados.
- ❖ Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Todos estos cambios que se producen en el cuerpo humano son consecuencia del deterioro a nivel celular que se producen al alcanzar la tercera edad, por lo que es necesario tomar positivamente la idea de realizar actividades con el fin de contribuir a un mejor funcionamiento de nuestro organismo.

I.2. Influencia positiva en el organismo de las personas de la tercera edad en la práctica de actividades físico recreativas.

El hecho de no sentir que nuestro organismo es el mismo, que no formamos parte de esta sociedad y que naturalmente tenemos una limitación temporal en la vida, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones.

Se hace necesario que seamos capaces de desarrollar actividades variadas donde se estimulen las habilidades perceptivas haciendo énfasis sobre todo en la audición, el tacto, el fomento del diálogo corporal de las personas mayores consigo mismas, que les permita mejorar su esquema corporal, realizando movimientos inusuales y variados en condiciones que le merezcan seguridad y mejoren su equilibrio, control y estabilidad postural.

En fin, actividades que contribuyan a que recobre seguridad en sí mismo, mejorando su motricidad y capacitándole para sus quehaceres cotidianos, todo esto nos conlleva a la práctica de secciones físico recreativas.

Considerando el criterio de varios autores que destacan que lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con que la enfrenta el individuo. Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la variedad de opciones es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de cómo se enfrente. En el caso del adulto mayor se vincula con sus gustos, tendencias y su idiosincrasia. Deben ser realizadas en el tiempo libre.

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las que nos presenta Burgos R. (2.12):

1. Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
2. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
3. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
4. La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Teniendo como base la función de autodesarrollo que cumpla la recreación, cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa, las actividades recreativas también deben presentar otras características para ser consideradas de esta manera:

- a) Es voluntaria, no es compulsada.
- b) Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- c) No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- d) Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- e) Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitarla expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, el deporte y la naturaleza.
- f) Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- g) Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- h) Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- i) Es parte del proceso educativo permanente por lo que se debe procurar dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- j) Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta que estas actividades pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia y abarca los diversos sectores de actividad del hombre.

Estos principios dejan sentado claramente cuando una actividad cumple una función recreativa, lo que se puede vincular con otras acciones que en su función no lo son y convertirlas en actividades recreativas.

La práctica de actividades físico recreativas en esta edad, son de gran importancia ya que contribuyen al mejoramiento de la eficacia cardiaca, la capacidad respiratoria y la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a realizar actividades físicas diferentes a otras edades. Debido a la mayor fragilidad ósea y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se debe recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Según las características ya conocidas de este grupo y a la falta de coordinación existentes, normales de su edad, debemos desarrollar actividades que puedan ejecutarse de forma sencilla y apropiadas para evitar que se produzcan frustraciones. Parra. R. (12.1)

Es un error considerar el cuerpo como una máquina que se desgasta con el uso. No debemos pasar nuestra edad media o nuestra tercera edad tomándolo con indiferencia, por el contrario, cuanto más ejercitamos nuestro cuerpo, dentro de unos límites razonables, más cosas somos capaces de hacer y mayor eficiencia adquirimos.

La práctica regular de ejercicio físico proporciona numerosas ventajas a nuestra salud y más si nuestro cuerpo va perdiendo algunas capacidades físicas o nos damos cuenta que ya no podemos realizar algunas actividades. He aquí algunas de las ventajas más importantes que presenta Parra, R. (12.3):

- ❖ Fortalece nuestro corazón, estimula la actividad circulatoria mejorando la contracción cardiaca, la tensión arterial y el flujo venoso.
- ❖ Favorece la función respiratoria, produciendo una mejora del consumo de oxígeno y de la ventilación pulmonar.

- ❖ Fortalece los huesos y articulaciones. Facilita la actividad neuromuscular permitiendo una mayor agilidad al aumentar la fuerza muscular y la flexibilidad de las articulaciones
- ❖ También actúa favorablemente sobre otros procesos biológicos: se observa un aumento de la hemoglobina en la sangre, una mejora en los procesos de coagulación, una reducción de las grasas en la sangre, una utilización más correcta de la glucosa y una activación del calcio y del fósforo.
- ❖ En el aparato digestivo, el ejercicio físico mejora la secreción intestinal, corrigiendo la tendencia al estreñimiento que provoca la vida sedentaria.

Por el contrario la falta de actividad física es un factor importante en la producción de enfermedades tales como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la obesidad, la hipertensión, la artrosis, entre otras; de ahí la importancia preventiva de las actividades físico recreativas.

I.3. La bailoterapia para el adulto mayor en Cuba.

La bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa por la necesidad de encontrar actividades recreativas; la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Actualmente la medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas.

Según los estudios realizados y teniendo en cuenta que en la literatura consultada no aparece una clara definición del término bailoterapia, algunos autores que tomaron como base la etimología de la palabra elaboraron un concepto que se circunscribe a “Terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos físicos ordenados al compás de los pasos básicos de cada género musical con características especiales”; dicha definición recoge los elementos distintivos que pueden caracterizar este tipo de actividad física.

Los bailes populares cubanos, en estrecho vínculo con la Cultura Física, forman parte del conjunto de conocimientos que propician el desarrollo del hombre tanto físico como espiritual, siendo de gran importancia dentro de la identidad cultural, pues aportan elementos que caracterizan al pueblo; al igual que el resto de las

manifestaciones de la cultura tradicional, adquieren un carácter colectivo al ser creados, asimilados y transmitidos como vía de satisfacción de intereses expresivos con diferentes significados sociales. El profesional de la Cultura Física, por su misión social, debe poseer entre sus cualidades esenciales la de ser un buen comunicador oral, con amplia capacidad de expresión, tanto corporal, gimnástica como en el sentido del trabajo grupal y su relación con el baile, como una necesidad esencial para el desarrollo de su formación y para asegurar su calidad como profesional competente.

Son muchos los beneficios que podemos encontrar en la práctica de este tipo de actividad física, a continuación se exponen sólo algunos que nos presenta Delgado, J. y M. Coll. (5,3) con el fin de convencer aquellos que todavía no se animan:

- ❖ Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- ❖ En cada sección se pueden perder de 500 a 1.000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona.
- ❖ Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos.
- ❖ Aumento de la capacidad pulmonar.
- ❖ Aumento de la actividad cardiovascular.
- ❖ Más resistencia aeróbica.
- ❖ Alta capacidad de liberar estrés.
- ❖ Bajo costo.

Ramón J. citado por Apían. Y. (1,12) plantea que los beneficios de la bailoterapia en diferentes partes de nuestro cuerpo son:

“En los músculos: Los tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda.

En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.

En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial.

En el corazón: incrementa la irrigación de los tejidos, lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

En el cerebro mejora el balance químico, segregando beta endorfinas, sustancia que nos proporciona una sensación de paz y bienestar.

Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias”.

Un punto a favor es que no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber practicantes novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de ejercitarse con la bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad solo para las mujeres, sin embargo bastan un par de clases para perder este prejuicio.

La motivación de una persona viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el profesor a la clase, y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Para impartir la bailoterapia se requiere de un instructor que transmita confianza y energía a sus alumnos. Si el instructor no tiene carisma no puede haber bailoterapia; esta terapia puede mejorar la comunicación de aquellos que la practican con otros.

Son cada vez más los profesores que se preparan para incursionar en la bailoterapia, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. Cada instructor hace su propio estilo, hay algunos con mayor tendencia al baile puro, otros trabajan más la parte física.

Numerosos son los consejos para evitar contratiempos en esta disciplina El traumatólogo Páez. R. (11,2) plantea:

- ❖ Para practicar la bailoterapia no es necesario dominar todos los ritmos.
- ❖ Las destrezas previas facilitan la ejecución de algunas secuencias, pero con el tiempo se aprende a desarrollar la coordinación necesaria.

- ❖ No es necesario tener pareja.
- ❖ Es importante utilizar ropa cómoda y fresca. En cuanto al calzado, debe ser preferiblemente deportivo, con buen soporte y ventilación.
- ❖ Antes de comenzar, es recomendable ejecutar algunos ejercicios de estiramiento y calentamiento para evitar problemas como esguinces o pisadas en falso. Para ver los resultados, hay que practicarla por lo menos tres veces a la semana.
- ❖ Como se suda mucho, la bailoterapia exige una buena hidratación. Es necesario el consumo de líquidos durante el ejercicio para reponer el agua y los electrolitos perdidos.
- ❖ Hay que evitar una alimentación pesada durante las tres o cuatro horas previas al ejercicio. Cuando el cuerpo se dispone a hacer un gasto energético como este, es importante ingerir carbohidratos.
- ❖ Si la actividad se lleva a cabo al aire libre, no debe ignorarse la protección contra los rayos solares; con el uso de gorras para proteger la zona de la cara y de cremas bloqueadoras en el resto del cuerpo para evitar insolaciones.

I.4. Caracterización de los bailes y ritmos populares tradicionales cubanos.

A través de la historia las manifestaciones danzarias han constituido un medio para satisfacer las necesidades espirituales del hombre. Ya desde los remotos tiempos en la comunidad primitiva, estas expresiones corporales estuvieron estrechamente vinculadas con su vida, no solo como forma de satisfacción espiritual, sino también para cumplir importantes funciones sociales al ser utilizadas como medio de comunicación y de dominio de las fuerzas de la naturaleza.

Danzas de este carácter existían en suelo cubano a la llegada del conquistador. Sin embargo, a diferencia de lo acontecido en el resto del continente americano, cuyas poblaciones autóctonas más numerosas y poseedoras de un mayor grado de desarrollo cultural pudieron sobrevivir al embate de la conquista, en Cuba, la mayoría de las expresiones danzarias, que formaba de modo paulatino parte del areíto, desapareció en la medida que se diezmaba la población aborígen. De igual forma ocurrió con otras de sus manifestaciones espirituales.

Por ello, a diferencia del resto de los países latinoamericanos, donde el ascendente prehispánico desempeñó una de las funciones principales en la formación de sus bailes tradicionales, el universo danzario cubano es resultado de un largo proceso de aportes multiétnicos, cuyos principales componentes fueron las migraciones de las diversas regiones de la Península Ibérica e Islas Canarias, así como las del África Occidental Subsahariana, a las cuales se agregaron luego las distintas migraciones provenientes de algunas regiones de China y del área del Caribe (Jamaica y Haití). Es apreciable en las expresiones danzarias tradicionales, elementos propios de la tradición hispánica y otros correspondientes a las diversas etnias africanas que comenzaron a llegar a Cuba desde el siglo XVI.

Las procedentes de las distintas regiones de Europa, aunque en su mayoría se vincularon con la celebración de festividades religiosas patronales y altares de cruz carecían de todo carácter religioso, pues tenían como objetivo esencial el establecimiento de relaciones y cohesión social de los individuos, a la vez que contribuían a su divertimento y regocijo; son, en lo fundamental, bailes de parejas, propiciadores del acercamiento de los sexos y del sentido de galanteo como elementos primordiales.

Todas las expresiones danzarias legadas por los distintos grupos migratorios, durante los primeros siglos, se transformaron en el proceso de adaptación a las nuevas condiciones socio económicas, políticas y territoriales donde se arraigaron, lo que originó manifestaciones como el zapateo, con sus variantes de interpretación y otras expresiones propiamente cubanas, como las formas danzarias derivadas de la contradanza, que trascendió el ámbito de los salones y pasó a formar parte del patrimonio popular.

Los grupos étnicos subsaharianos, también portadores de una rica tradición danzaria, reprodujeron las danzas religiosas dirigidas a sus edades que se sincronizaron entre sí y con las de la religión católica, así como otros bailes, cuya motivación principal era la diversión.

A fines del siglo XIX, ya es posible apreciar la existencia en Cuba de géneros populares que conjugan elementos aportados por inmigrantes hispánicos y africanos y sus descendientes. Este es el caso del complejo de la rumba y el

complejo del son, de grandes vigencias actuales y difundidas por todo el país, con múltiples modalidades locales.

Las danzas tradicionales cubanas poseen una gran importancia dentro de la identidad cultural, pues aportan elementos que caracterizan al pueblo. Ellas, al igual que el resto de las manifestaciones de la cultura tradicional, adquieren un carácter colectivo al ser creadas, asimiladas y transmitidas como vía de satisfacción de intereses expresivos con diferentes significados sociales.

I.4.1. Fundamentación biológica de los beneficios que brindan los bailes tradicionales cubanos al organismo humano según Apían Y. (1.14).

❖ Danzón

Permite que el sujeto tome una postura adecuada en el baile en todas las partes del cuerpo, como característica principal, es decir, el tronco debe ir recto o erguido, los hombros mantendrán una posición simétrica y la cabeza estará situada en posición normal, los pies realizarán movimientos coordinados en diferentes direcciones partiendo de que debe existir una semiflexión por la articulación de la rodilla en sus movimientos, el apoyo se realizará sobre toda la planta del pie, o el pie acentuado puede apoyarse en el metatarso, esto estará en dependencia del tipo de alteración podálicas, ya que si se presenta pies planos lo más indicado es que realice el apoyo sobre toda la bóveda plantar ejercitándose en un ejercicio para dicha alteración, además nos permite desarrollar y fijar un hábito de la postura correcta en el estudiante, lo que se puede tomar este baile como un ejercicio que contribuya al mejoramiento de la espalda cifótica, ya que la misma presenta en su anatomía una curvatura más acentuada, anómala llamada maleta y sus hombros caídos o inclinados hacia delante además de servirnos en el empleo de la escoliosis postural.

❖ Chachachá

Baile sencillo y de fácil aprendizaje, parte también de una postura correcta en toda la anatomía del cuerpo, consiste en arrastrar los pies deslizándolos sobre toda la planta del pie con movimientos hacia delante y hacia atrás, los músculos que tendrán participación en el mismo, son dorsal ancho espinales, extremidades

inferiores cuádriceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, pantorrillas y músculos que se encuentran en el apoyo plantar.

❖ **Mambo**

Nos brinda una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde los pies hasta la cabeza, esto hace que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono, resistencia preferentemente los del cuello, la espalda, hombros (deltoides), (bíceps femoral, cuádriceps femoral y gemelos, toda la cadena muscular que se origina en los pies y termina en la cabeza, como este baile consta de movimientos dinámicos y de la participación de todos los músculos del cuerpo, nos permite fortalecerlos y lograr un tono muscular correcto.

❖ **Contradanza.**

Se caracteriza por una postura correcta donde el tronco y la espalda deben mantenerse erguido, el pecho se saca hacia fuera dando una belleza estética en sus desplazamientos y movimientos, constan de estiramiento y flexiones del tronco al inicio del baile, movimientos de torso dirigidos hacia la región afectada de la columna vertebral, los músculos que tendrán participación en la realización del baile son: en la flexión de las extremidades inferiores (semimembranoso, semitendinoso, bíceps femoral, recto interno, pantorrillas), en la extensión los movimientos lo realizarán el cuádriceps femoral y los músculos de la bóveda plantar, en la flexión del tronco estarán movilizados en el trabajo, los músculos de la espalda. Estos bailes contarán de cambios en dependencia del grado de desviación y lado de la escoliosis de los sujetos, ya que no todos poseen las mismas características.

❖ **Mozambique**

Participan todos los músculos del cuerpo, unos en mayor tonicidad que otros, el mismo se caracteriza por el apoyo de los pies al frente con movimientos de semicírculo a ambos lados y con una flexión del tronco hacia el frente, los movimientos de los brazos en palmas hacia arriba señalando el hombro de la pareja, abajo señalado la cintura, todos estos movimientos de hombros, brazos, tronco y piernas se realizan coordinados.

❖ **Son**

Es parecido a los ejercicios del danzón, la diferencia estaría en que los movimientos son más abiertos y acentuados, los brazos y el torso se moverán más libremente, partiendo de una postura correcta, es decir, tronco erguido, los hombros en posición simétrica y el apoyo del pie que va hacia atrás se realiza sobre el metatarso, esto posibilita que sea un ejercicio en el pronunciamiento del arco longitudinal de los pies planos fortaleciendo así los músculos como tibial anterior, tríceps sural, peroné lateral, y tibial posterior; todo lo expuesto estará dado por las características de cada individuo.

❖ **Pilón**

Se caracteriza por movimientos de brazos como si estuviera pilonando el café, con coordinación de piernas, los brazos estarán en flexión y luego en extensión a ambos lados del cuerpo, coordinado con la pierna izquierda o derecha llevada al frente en flexión por la articulación de la rodilla describiendo un ángulo de 90°, posteriormente se realiza un paso hacia atrás, que tiene sus características y puede realizarse con arqueado de tronco, apoyo plantar o el tronco erguido en apoyo del metatarso con ambos brazos en extensión lateral, los músculos que tendrán participación son: tensores de la espalda, hombros (deltoides), esternocleidomastoideo, dorsales, tríceps, bíceps, pantorrilla y músculo de los pies en su totalidad, los ejercicios contarán de movimientos dinámicos y estáticos en posición simétrica y asimétrica .

Como se pudo apreciar en este capítulo aparece referenciado todo lo concerniente a los fundamentos teóricos relacionados con el objeto de estudio que se pudieron consultar en la bibliografía a la cual tuvo acceso el autor.

CAPÍTULO II. PROCESO DE ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES Y ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD DE LA MISMA.

En el siguiente capítulo se expone todo lo referente al diseño metodológico utilizado para la elaboración de la propuesta de actividades, las particularidades de la misma, y se demuestra la factibilidad del sistema de actividades elaborado.

II.1- Selección de la muestra.

Tabla 1: Muestra del total de personas de la tercera edad en la comunidad “2 de Diciembre” en el municipio de Cárdenas.

Consultorios	1	2	3	Total
Participantes	106	62	178	346

Para la realización de la investigación se seleccionó como muestra 24 integrantes del Círculo de Abuelos de la comunidad “2 de Diciembre” del municipio Cárdenas.

También se seleccionó 13 especialistas con más de 20 años de experiencia vinculados al tema motivo de investigación, 3 con categoría de Doctor en Ciencias, 4 con categoría de Máster y 6 Licenciados.

Caracterización de la circunscripción número 48 a la cual pertenece la comunidad 2 de Diciembre.

Limites. Se extiende de Tenería hasta la comunidad “2 de Diciembre” hace inflexión hasta la calle 23 y limita con la calle 31 hasta la Henequenera. Cuenta con un área de 6.2 km².

La circunscripción número 48 se encuentra en el Consejo Popular Pueblo Nuevo Sur. El Consejo Popular tiene 10 circunscripciones, 8 urbanas y 2 semiurbanas.

La misma está ubicada en la comunidad 2 de Diciembre, Fine Cárdenas. Limita al norte con la carretera de las Casitas, al Sur con la Unidad Militar 1410, al este con la carretera Cárdenas Coliseo y al oeste con la circunscripción número 79.

Cuenta con:

- C.D.R 19
- Núcleos Zonales 2
- Bloques de la F.M.C 2
- Organizaciones de base de la Asociación de Combatientes 2

Tabla 2: Muestra de los especialistas consultados para demostrar la pertinencia de la propuesta.

Nombres	Años de experiencia	Ocupación	Categoría docente o científica
1	32	Profesor	Doctores
2	26	Profesor	Doctores
3	26	Profesor	Doctores
4	22	Profesor	Máster
5	28	Profesora	Máster
6	21	Metodóloga	Máster
7	24	Metodóloga	Máster
8	23	Profesor	Licenciados
9	26	Metodóloga	Licenciados
10	22	Profesora	Licenciados
11	27	Profesora	Licenciados
12	25	Profesora	Licenciados
13	24	Profesor	Licenciados

El promedio de los especialistas es de 25 años de experiencia.

II.2- Métodos empleados en la investigación.

Para llevar a cabo la investigación se utilizó los métodos teóricos y empíricos de la investigación científica.

II.2.1. Métodos teóricos:

Histórico lógico: permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo, así como todas las publicaciones posibles editadas en Cuba y en el extranjero sobre los criterios científicos relacionados con el proceso de desarrollo de actividades deportivas recreativas en la comunidad.

Analítico-sintético: ayudó a procesar el marco referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio, permitió reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlas en un todo como se presenta en la realidad y fue la vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información recogida a través de la aplicación de los instrumentos seleccionados, para poder llegar a las conclusiones correspondientes.

Inductivo-deductivo: aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas en el proceso investigativo, permitió que a partir del estudio de la bibliografía referente a los elementos a considerar en el desarrollo de actividades deportivas recreativas en la comunidad para proyectar las acciones. Además proporcionó el establecimiento de las relaciones entre los hechos analizados y las explicaciones y conclusiones a las que se arribó en la presente investigación.

II.2.2. Métodos empíricos:

Análisis de documento: Se utilizó para constatar la participación y oferta de actividades físicas para las personas de la tercera edad en la comunidad seleccionada como muestra. Para ello se utilizó la documentación registrada en el Combinado Deportivo que atiende a la comunidad.

Criterio de especialista: Este método se utilizó para comprobar la pertinencia del conjunto de secciones de bailoterapia elaborado.

Encuesta sobre la preferencia de bailes tradicionales:

Objetivo: Determinar los bailes tradicionales cubanos con los que preferían realizar la actividad.

Forma de aplicación:

- Se informó las instrucciones concretas de la encuesta, precisándose el objetivo de la misma.
- Se solicita que respondan a todas las preguntas formuladas y que sean veraces para obtener criterios representativos, destacándose que es anónima.
- Se informa así mismo que está garantizada la total confidencialidad de los resultados personales.

Protocolo: El mismo consta de 5 preguntas, de las cuales 1 es cerrada, con alternativas previamente elaboradas de respuesta (Ítems), y 4 abiertas, estructuradas en un documento que responde a 2, 5, 3 categorías fundamentales según la pregunta:

- Conocimientos sobre actividades físicas recreativas de bailoterapia
- Importancia de la práctica de esta actividad.
- Importancia de la inclusión de los bailes cubanos de este tipo de variante.
- Bailes tradicionales cubanos que prefieren un una modalidad de este tipo.

Forma de evaluación:

- Se realizará un registro de los resultados con la elaboración de una tabla en la cual aparecerá verticalmente el número de los practicantes, y horizontalmente los ítems correspondientes a lo que se desea conocer acerca de la preferencia de bailes tradicionales.
- Se suma individualmente los ítems, posteriormente se halla el valor porcentual.

2. En el caso de las encuestas aplicadas para conocer la pertinencia de la propuesta, la tarea estuvo a cargo del autor del presente trabajo, las cuales fueron posteriormente evaluadas.

Objetivo: Determinar la pertinencia de la propuesta de secciones de bailoterapia sustentada en bailes tradicionales cubanos.

Forma de aplicación:

- Se comunicó el objetivo de la misma.
- Se solicita que respondan a todas las preguntas formuladas, con sinceridad para obtener criterios verdaderamente representativos, por lo cual no se podrá conocer los criterios de otros.

Protocolo: El mismo consta de 4 preguntas, de las cuales 3 son cerradas, con alternativas previamente elaboradas de respuesta (Ítems), y 1 abierta, estructurada en un documento que responde a 5 categorías fundamentales:

- a) Mayor divulgación en las personas de la tercera edad y familiares

- b) Mayor frecuencia
- c) Que se extienda a otras comunidades
- d) Que tenga constancia
- e) Se incorporan a personas de edad mayor con condiciones físicas adecuadas para realizar la actividad.

Forma de evaluación:

- Se realizará un registro de los resultados elaborando una tabla en la cual aparecerá verticalmente el número de los practicantes y horizontalmente los ítems correspondientes a lo que se desea conocer acerca de la preferencia de bailes tradicionales.
- Se suma individualmente los ítems, posteriormente se halla el valor porcentual.

II.3- Procedimientos estadísticos.

Los datos obtenidos se procesaron de forma matemática y estadística con el programa Excel y los paquetes estadísticos SPSS 21.0 en la plataforma de Windows 7, utilizándose para hallar los siguientes indicadores:

-Porcientos: Utilizados para procesar los resultados de las encuestas.

-Promedio: Utilizado para tener referente de los años de edad y los años de experiencias de los sujetos de la muestra.

II.4-Fundamentación de la necesidad de la elaboración de la propuesta.

II.4.1.Análisis de los resultados del estudio exploratorio.

Como parte del propio proceso investigativo, primero, se analizan los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia y conveniencia para la conformación de las secciones de bailoterapia en función de contribuir a mejorar la calidad de vida de la muestra seleccionada; los datos se encuentran en el anexo 3. Para una mejor comprensión se muestran los siguientes resultados:

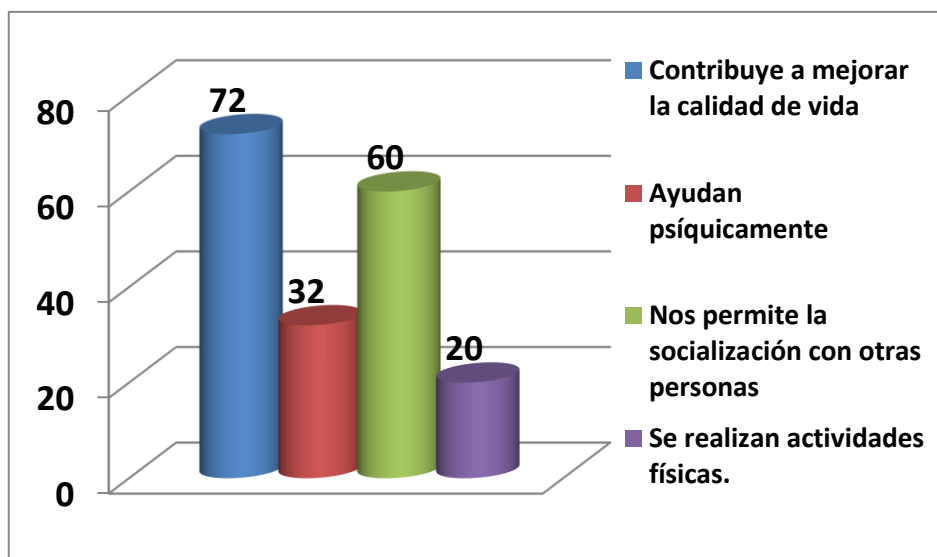


Figura 1. Importancia de la bailoterapia vinculadas a bailes tradicionales cubanos en personas de la tercera edad.

Como se puede constatar la figura 1 nos muestra los resultados con respecto a la importancia que le atribuyen a estas secciones de bailoterapia en su contribución al proceso de mejora de calidad de vida; en este sentido el 72% de la muestra reconoce la importancia de estas para este fin. Se aprecia además que un 32% reconoce en estas actividades un medio para favorecer psíquicamente a las personas de la tercera edad, mientras que un 60% de la muestra las considera un escenario propicio para la socialización con otras personas, aspecto de vital importancia en las calidad de vida de este grupo etario.

En sentido general, los encuestados le asignan un elevado valor a las secciones de bailoterapia como medio para la mejorar la calidad de vida a las personas de la tercera edad, elemento a tener en cuenta para la elaboración de la propuesta.

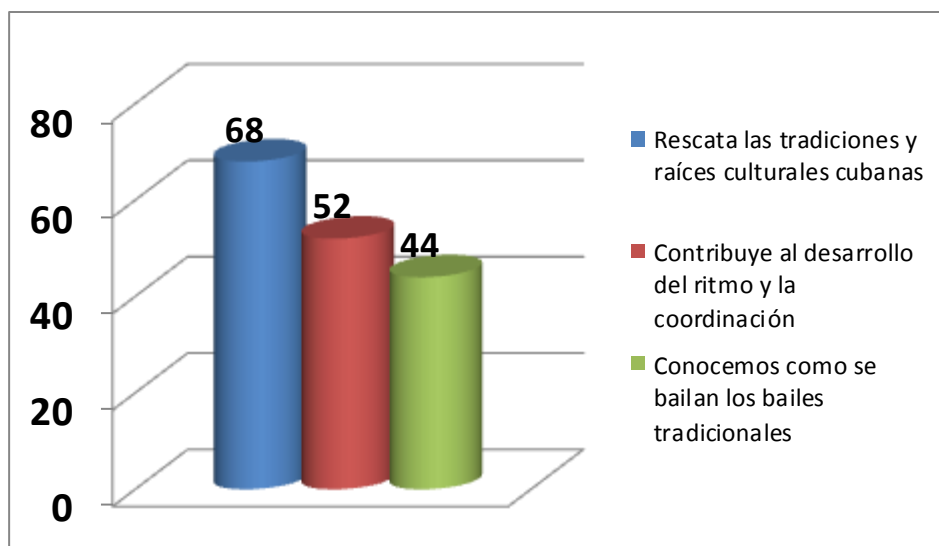


Figura 2. Importancia de las secciones de bailoterapia vinculadas a los bailes tradicionales cubanos.

En la figura se observan las consideraciones de la pregunta sobre la importancia de las secciones de bailoterapia vinculadas a los bailes tradicionales cubanos, como se puede apreciar todos los encuestados le confieren importancia a este tipo de actividad ya que el 68% reconoce que mediante estas se rescatan las tradiciones y raíces culturales de nuestro país. El 52% plantea que contribuye al desarrollo del ritmo, mientras que el 44% refiere importancia al conocimiento de los bailes.

Resulta evidente que los resultados de las opiniones de los encuestados son favorables para el proceso de elaboración e instrumentación de las secciones de bailoterapia, ya que el simple hecho de concederle alguna importancia a este tipo de actividad puede ser utilizado como elemento motivador para la incorporación y participación de las personas de la tercera edad en las secciones planificadas, pudiendo ser además un elemento a considerar en la posible generalización de la propuesta en otros grupos etarios.

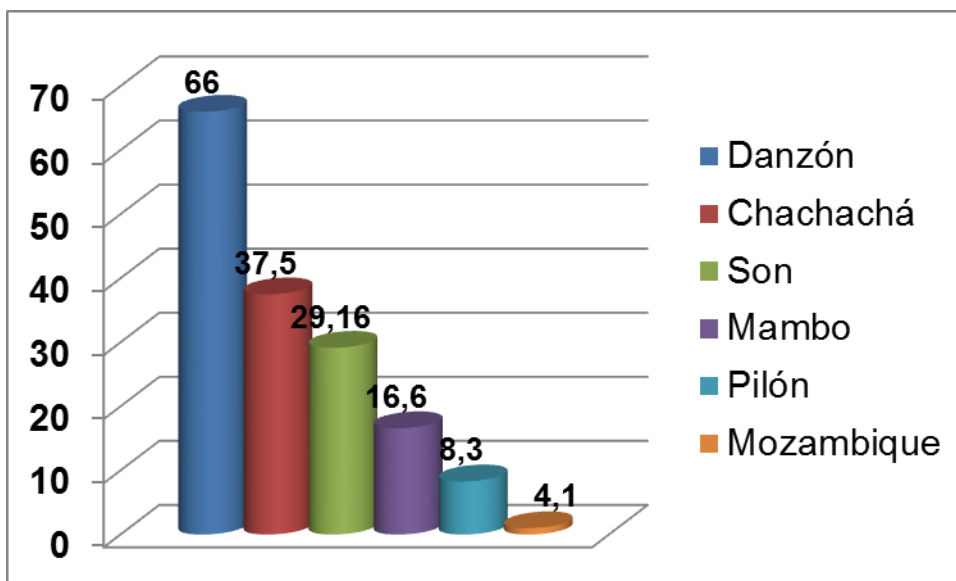


Figura 3. Bailes tradicionales cubanos recomendados de mayor a menor preferencia.

Se puede destacar la preferencia del grupo investigado por los bailes tradicionales cubanos mostrando gran afinidad por el Danzón, con un alto por ciento respecto a los demás bailes.

II.5. Propuesta de secciones de bailoterapia para contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad “2 de Diciembre”.

BAILOTERAPIA O SANABANDA. En la actualidad los ritmos musicales se utilizan en muchos países para incentivar el trabajo aerobio o continuo cardiovascular, hará aumentar la capacidad aerobia de trabajo, la pérdida de peso, tonificación muscular, liberación emocional, relajación física e incremento de la autoestima. En el caso de la nuestra se tendrán en cuenta las características de las personas de la tercera edad.

Objetivo: Desarrollar una forma de ejercitación física que agrade al cubano y que coadyuve a contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, además de atenuar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población cubana estando presente en: Hipertensión Arterial, Diabetes, Obesidad, Enfermedades Respiratorias, entre otras.

Objetivos Específicos:

- Contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia y cardiovascular.
- Contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Reducir los niveles de riesgo o padecimientos que provocan las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas que las padecen.
- Prevenir y lograr el abandono o reducción de hábitos nocivos para la salud, como el tabaquismo, alcoholismo, automedicación o consumo de fármacos sin prescripción médica, entre otros.
- Contribuir a la compensación de las desviaciones posturales. (Escoliosis, Cifosis, Lordosis, entre otros).
- Contribuir al fortalecimiento de las relaciones grupales en la comunidad.
- Hacer prevalecer nuestros patrones culturales e idiosincrasia en la comunidad cubana mediante los pasos de bailes cubanos, latinos e ibéricos.
- Fortalecimiento y tonificación de los músculos.

Fundamentación biológica de los bailes dinámicos (Mambo, Pilon, Mozambique, Chachachá, Merengue, Zamba, Cumbia, Guaguancó, Rumba, entre otros). Nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y resistencia aerobia. Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Bailes Posturales: (Danzón, Son, Contradanza y Zapateo). La característica fundamental de estos bailes le permite al practicante adoptar una correcta postura, desarrollar todos los músculos de la cadena posterior.

Bailes de Relajación: (Música instrumental, Contradanza y Habaneras). Garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos.

Recomendaciones Ante todo, relajarse y estar dispuesto a disfrutar de la música. Usar ropa cómoda y flexible. Llevar a la clase agua para recuperar electrolitos y evitar que el cuerpo se deshidrate. Realizar las comidas de dos a tres horas antes de comenzar. Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias. Es preciso

empezar poco a poco, subiendo paulatinamente de intensidad o la frecuencia de clases. Se recomienda realizar las clases al aire libre, instalaciones deportivas, áreas de salud, gimnasios o salones de belleza con la ventilación e higiene requerida.

Tabla 3: Bailes tradicionales cubanos a utilizar en la propuesta.

Bailes a utilizar	Características
Danzón	<p>Permite que el sujeto tome una postura adecuada en el baile en todas las partes del cuerpo, como característica principal, es decir, el tronco debe ir recto o erguido, los hombros mantendrán una posición simétrica y la cabeza estará situada en posición normal, los pies realizarán movimientos coordinados en diferentes direcciones partiendo de que debe existir una semiflexión por la articulación de la rodilla en sus movimientos, el apoyo se realizará sobre toda la planta del pie, o el pie acentuado puede apoyarse en el metatarso, además nos permite desarrollar y fijar un hábito de la postura correcta en el individuo.</p> <p>Pasos</p> <p><u>Paso básico:</u> La dama comienza con el pie derecho. El varón comienza con pie izquierdo. Se realiza paso de entrada una vez con pie derecho e izquierdo para continuar con el paso básico. Apoyar el peso del cuerpo ligeramente en el pie derecho mientras este se desliza hacia atrás. Manteniendo esa posición el paso queda atrás. El pie izquierdo, que permanece en su lugar, se levanta levemente del piso y se vuelve apoyar marcando el ritmo. El pie derecho regresa a su lugar apoyándose en el pie completo. Se repite comenzando con el pie izquierdo delante siguiendo igual orden. Cada paso</p>

	<p>se repite con conteo, alternando con pie izquierdo y derecho.</p> <p>Giro: Con paso básico delante y atrás girar suavemente dando una vuelta entera (ocho pasos). Hacer a los dos lados.</p> <p>Paseo: Paso básico con desplazamiento, donde se avanza tres pasos deslizando los pies suavemente y se espera marcando el ritmo para comenzar con el otro pie. Este paseo se usa en el montuno o parte final del Danzón. El paseo puede hacerse en línea recta o en círculo cambiando de dirección.</p> <p>Vuelta tornillo: el hombre clava el pie izquierdo como un tornillo mientras gira sobre sí mismo, la dama gira también pero con pasos más abiertos.</p>
<p>Chachachá</p>	<p>Baile sencillo y de fácil aprendizaje, parte también de una postura correcta en toda la anatomía del cuerpo, consiste en arrastrar los pies deslizándolos sobre toda la planta del pie con movimientos hacia delante y hacia atrás, los músculos que tendrán participación en el mismo, son dorsal ancho espinales, extremidades inferiores cuádriceps femoral, semitendinoso, semimembranoso, pantorrillas y músculos que se encuentran en el apoyo plantar.</p> <p>Pasos</p> <p>El paso básico es uno sólo con algunas pequeñas variantes. Consiste en arrastrar tres pasos deslizando toda la planta del pie ligeramente de atrás hacia delante en tresillo y luego dos pasos en negra más lento. Esto se repite indefinidamente.</p> <p>Giro o media vuelta: Se marca en el lugar tres pasos empezando con el pie derecho. Luego se cruza el pie izquierdo por delante al lado derecho haciendo una media vuelta para después repetir lo mismo al otro lado.</p> <p>Amague: Es la variante del tresillo. Luego se marca de frente los otros dos pasos.</p> <p>También se acostumbra el paso saltado con pequeños rebotes imitando el juego de la soga. Los brazos y el tronco</p>

	acompañan los movimientos de los pies en forma graciosa haciendo esta danza muy rítmica o sensual.
Son	<p>Al igual que el Danzón los movimientos son más abiertos y acentuados, los brazos y el torso se moverán más libre, partiendo de una postura correcta, es decir, tronco erguido, los hombros en posición simétrica y el apoyo del pie que va hacia atrás se realiza sobre el metatarso, esto posibilita que sea un ejercicio en el pronunciamiento del arco longitudinal de los pies planos fortaleciendo así los músculos como tibial anterior, tríceps sural, peroné lateral, y tibial posterior, todo lo expuesto estará dado por las características de cada individuo.</p> <p>Pasos:</p> <p><u>Paso básico:</u> Igual al anterior.</p> <p>Giro: Parte del paso básico, girando hacia la derecha en cuatro tiempos de la música.</p>
Mozambique	<p>En este baile participan todos los músculos del cuerpo, unos en mayor tonicidad que otros, el mismo se caracteriza por el apoyo de los pies al frente con movimientos de semicírculo a ambos lados y con una flexión del tronco hacia el frente, los movimientos de los brazos en palmas hacia arriba señalando el hombro de la pareja, abajo señalando la cintura, todos estos movimientos de hombros, brazos, tronco y piernas se realizarán con coordinación.</p> <p>Pasos</p> <p><u>Paso básico:</u> Igual al anterior.</p> <p>Cumbia: Desplazamiento lateral de tres pequeños pasos de T con los brazos separados del cuerpo a la altura de la cintura y cambia de dirección repitiendo lo mismo.</p>
Mambo	<p>Nos brinda una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde los pies hasta la cabeza, esto hace que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono, resistencia preferentemente los del cuello, la espalda,</p>

	<p>hombros (deltoides), (bíceps femoral, cuádriceps femoral y gemelos, toda la cadena muscular que se origina en los pies y termina en la cabeza). Como este baile consta de movimientos dinámicos y de la participación de todos los músculos del cuerpo, nos permite fortalecerlos y lograr un tono muscular correcto.</p> <p>Pasos</p> <p><u>Paso básico:</u> Sale pie derecho, se marca delante con brazo izquierdo mientras que el derecho se mantiene en el lugar y el derecho vuelve a la posición anterior.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se flexionan ligeramente las rodillas, inmediatamente se mueven hacia la izquierda, los pies permanecen en el lugar, luego se mueven hacia la derecha, otra vez hacia la izquierda, botando con pequeño impulso en el aire, estirando la pierna derecha en movimiento y comienza de nuevo el paso. Brazos a la altura de la cintura y separados de forma natural. 2. Paso con palmada delante y vuelve con apoyo en el pie detrás.
<p>Danza</p>	<p>Es parecido a los ejercicios del Danzón, posee las mismas características, lo que la diferencia estará en que los movimientos son más rápido ya que su música también lo es, lo que cambia es la acentuación del paso.</p> <p>Pasos</p> <p>Paso básico: Los pies en posición normal, levanta de forma alternada los talones comenzando por el derecho, es decir, derecho, izquierdo, derecho; esperamos y repetimos comenzando con izquierdo. Este movimiento de talones se acompaña con suaves flexiones de rodillas y movimientos de caderas. El torso debe mantenerse erguido.</p>

	<p>Paseo con giro abierto o desplazamiento: Se marca tres pasos y un paso propiamente dicho en este tiempo, sino que el pie se desliza, este paso se puede hacer retrocediendo, teniendo cuidado en que el peso del cuerpo se mantenga en el metatarso.</p> <p>Vuelta en tornillo: Es la misma descrita en el danzón.</p> <p>Pasó cajita o cajón: El pie derecho da un paso lateral, el izquierdo se le une, el pie derecho retrocede el izquierdo, deslizándose retrocede a colocarse junto al derecho; ahora el derecho da el paso al lado, el derecho se le une, el izquierdo avanza y finalmente el derecho se desliza a unirse con el izquierdo para completar la cajita.</p>
<p>Pilón</p>	<p>Se caracteriza por movimientos de brazos como si estuviera pilonando el café, con coordinación de piernas, los brazos estarán en flexión y luego en extensión a ambos lados del cuerpo, coordinado con la pierna izquierda o derecha llevada al frente en flexión por la articulación de la rodilla describiendo un ángulo de 90°; después se realiza un paso hacia atrás, que tiene sus características; puede realizarse con arqueado de tronco, apoyo plantar o en tronco erguido en apoyo del metatarso con ambos brazos en extensión lateral. Los músculos que tendrán participación son: tensores de la espalda, hombros (deltoides), esternocleidomastoideo, dorsales, tríceps, bíceps, pantorrilla y músculos de los pies en su totalidad. Los ejercicios contarán de movimientos dinámicos y estáticos en posición simétrica y asimétrica.</p> <p>Pasos:</p> <p><u>Paso básico:</u> Simulando la acción de pilar café, marcha con los pies de tres pasos alternados y un cuarto que acentúa el movimiento, abriendo los brazos y comienza el movimiento de nuevo alternando el pie de inicio.</p> <p>Giro: El paso de giro parte del básico con la diferencia que los tres pasos de marcha indican el momento que se debe girar y</p>

	la dirección del mismo, culminando de igual con el brazo abierto a la altura de la cintura.
--	---

Consideraciones para la realización de las secciones de bailoterapia utilizando bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad:

1. Conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo.
2. Atender de forma intencionada cada una de las enfermedades o limitaciones.
3. Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales.

Sobre los objetivos.

1. El objetivo para todo adulto mayor que realiza ejercicios físicos debe ser la conservación de la independencia, la cual les permite vivir sus postrimerías con dignidad y alegría de vivir.
2. La capacidad corporal de rendir se logra con un entrenamiento equilibrado en cuanto a su contenido, y en el cual la mente y el alma están incluidos.
3. No siempre se pueden evitar las decepciones, pero el objetivo del trabajo es evitar que no pierdan la motivación para practicar.
4. Mantener como lemas: “Vivir es moverse”, “Moverse consciente”. “Ser independiente a través del movimiento”. “Ser feliz a través del movimiento”.

Puntos a evitar.

1. La inclinación de la cabeza hacia atrás, debido al peligro de la compresión de los nervios y vasos sanguíneos en la zona de las vértebras cervicales. Se habrá de evitar vueltos con la cabeza.
2. Movimientos bruscos como saltar y brincar
3. Estar arrodillado durante largo tiempo, inclinar mucho el tronco y esfuerzos duraderos inadecuados.
- 4-Contener o comprimir la respiración de forma prolongada.

Recomendaciones al participante de ejercicios físicos para la tercera edad.

Iniciarlo cuanto antes y no abandonarlo.

Muévase todo lo que pueda.

Manténgase alegre.

Sociabilícese con todos.

Asocie el ejercicio a su salud.

Acciones previas a la sección de ejercicios.

1. Disponer de un local ventilado y con visibilidad, si el tiempo lo permite al aire libre es lo ideal.
2. Que las superficies sean llanas y sin obstáculos peligrosos.
3. Los medios que se empleen deben ser nobles para su manejo.
4. Crear un ambiente socio afectivo adecuado.
5. Las ropas de los participantes deben ser ligeras y cómodas.
6. El calzado debe ser tenis y que ajuste correctamente.
7. Realizar antes de iniciar la sección un calentamiento en correspondencia a los ejercicios previstos.
8. A la aparición de algún signo evidente.

Partes de las secciones.

Parte preparatoria. Es donde se forma el grupo y se informa brevemente los objetivos de la clase. Se realiza la primera toma de pulso.

Calentamiento: Puede durar entre 5 y 10 minutos. Su objetivo es activar la musculatura, ponerla en movimiento para que pierda rigidez, y se flexibilicen los pasos básicos de la gimnasia aerobia y pasos de baile de bajo impacto, sin riesgo de lesión (tirones, esguinces). Los ejercicios deben ser de fácil ejecución y se realizarán a un ritmo moderado. Se puede incluir extensiones, rotaciones, flexiones, elevaciones y aplicarlos a las diferentes partes del cuerpo: brazo, piernas, cabeza, cintura y pelvis.

Estiramiento: Debe incluirse al inicio, dentro o al final del calentamiento, puede ser estático o dinámico. Se debe calentar usando ejercicios de influencia combinada. En el calentamiento se debe conseguir el comienzo de la sudoración y el inicio del aumento de la temperatura corporal.

Parte principal: Con ella se inicia la segunda toma del pulso. Tiempo de duración aproximado, 45 minutos. Debe manifestarse la creatividad de los profesores.

Bajo impacto: Son ejercicios de locomoción, donde siempre uno de los dos pies, se encuentra en contacto con el piso y donde la frecuencia cardiaca sube entre un 45 y un 60 % de la frecuencia de entrenamiento. Estos tipos de pasos de bailes son los idóneos para los adultos, que desean estar en forma, para evitar y tratar la

obesidad y la hipertensión, así como para incorporar a personas luego de pasar largos períodos de inactividad física.

Recuperación

En esta fase los pasos de bailes u otras actividades propuestas se realizan de manera más lenta, lo que permite disminuir la intensidad del trabajo y del ritmo cardíaco. Se realiza la última toma de pulso. Todas las tomas de pulso se realizan inmediatamente terminada la actividad sin perder tiempo, para que no se falseen los datos que necesitamos obtener. **Métodos de entrenamiento:** Ejercicios Estrictamente Reglamentados. **Procedimientos organizativos:** Frontal, Circuitos. (Manual del Profesor Integral).

➤ **Sección1. Danzón y Chachachá.**

Objetivo: Contribuir al mantenimiento de los niveles de resistencia aerobia y cardiovascular.

Parte inicial: Calentamiento: 10 minutos.

Indicaciones: Estos movimientos deben ser suaves y pausados, no deben causar fatiga, ni dolor. Deben realizar ejercicios de desarrollo físico general.

Parte principal: 30 minutos.

Comenzar con 6 compases de paso básico de danzón, 4 compases de giro, 8 compases de paseo, 4 compases de tornillo. Se repite la secuencia según la música lo permita.

La música a utilizar será el Danzón “Las alturas de Simpson” de Miguel Failde.

Comenzar con 6 compases de paso básico de Chachachá en el lugar, 6 compases con desplazamiento, 6 compases paso básico delante y 6 compases detrás.

Indicaciones: Esta práctica de los bailes debe ser de baja intensidad.

Parte final: 5 minutos.

Ejercicios de recuperación y relajación.

➤ **Sección2. Mozambique y Mambo.**

Objetivo de la actividad: Contribuir al mantenimiento de las capacidades coordinativas.

Parte inicial: Calentamiento: 10 minutos.

Parte principal: 30 minutos.

Comenzar con 6 compases paso básico de Mozambique, 6 compases de paso básico girando a la derecha y 6 compases girando a la izquierda.

Comenzar con 6 compases paso básico de Mambo, 6 compases de paso básico girando a la derecha y 6 compases girando a la izquierda.

Parte final: 5 minutos.

Ejercicios de estiramiento, recuperación y relajación.

➤ **Sección 3. Contradanza y Danzón.**

Objetivo de la actividad: Contribuir en prevalecer los patrones culturales e idiosincrasia en la comunidad mediante los pasos de bailes y ritmos cubanos, latinos e ibéricos.

Tiempo duración: 45 minutos.

Parte inicial: Calentamiento: 5 minutos.

Indicaciones: Estos movimientos deben de ser suaves y pausados, no deben causar fatiga, ni dolor.

Parte principal: 30

Comenzamos con 6 compases de paso básico de Contradanza, 6 compases de paseo.

Indicaciones: Esta práctica de los bailes debe ser de baja intensidad.

Comenzando con 6 compases de paso básico de Danzón, 4 compases de giro y 6 compases de paseo. Se repite la secuencia según la música nos permita.

Parte final

5 minutos. Ejercicios de estiramientos y relajación.

➤ **Sección 4. Son y Pílon.**

Objetivo de la actividad: Reducir los niveles de riesgo o padecimientos que provocan las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas que las padecen.

Parte inicial: Calentamiento: 10 minutos

Parte principal: 30 minutos

Comenzar con 6 compases de paso básico de Son, 6 compases de giro, 6 compases de paso básico en el lugar, 6 compases de paso básico delante y 6 compases paso básico detrás.

Comenzar con 6 compases de paso básico de Pílon, 4 compases de giro.

Estiramiento, ejercicios de recuperación y relajación.

➤ **Sección 5. Chachachá y Danzón.**

Objetivo de la actividad: Propiciar la activación de planos musculares, poco utilizados en las actividades de la vida diaria.

Tiempo duración: 45 minutos

Parte inicial: Calentamiento: 5 minutos

Indicaciones: Estos movimientos deben de ser suaves y pausados, no deben causar fatiga, ni dolor.

Parte principal: 30 minutos

Comenzar con 6 compases de paso básico de Chachachá en el lugar, 6 compases con desplazamiento, 6 compases paso básico delante y 6 compases detrás

Parte final

5 minutos. Ejercicios de estiramientos y relajación.

Comenzar con 6 compases de paso básico de Danzón, 4 compases de giro y 6 compases de paseo. Se repite la secuencia según la música nos permita.

La música a utilizar será Danzón “Las alturas de Simpson” de Miguel Failde.

➤ **Sección 6: Chachachá y Mambo.**

Objetivo de la actividad: Prevenir y lograr el abandono o reducción de hábitos nocivos para la salud como el sedentarismo, automedicación, entre otros.

Parte inicial Calentamiento 10 minutos

Parte principal

Comenzar con 6 compases de paso básico de Chachachá en el lugar, 6 compases con desplazamiento, 6 compases de paso básico delante y 6 compases detrás.

Comenzar con 6 compases paso básico de Mambo, 6 compases de paso básico girando a la derecha y 6 compases girando a la izquierda.

5 minutos. Estiramiento y relajación.

➤ **Sección 7. Mambo y Mozambique.**

Objetivo de la actividad: Contribuir a la compensación de las desviaciones posturales. (Escoliosis, Cifosis, Lordosis, entre otros).

Parte inicial: Calentamiento: 10 minutos

Parte principal

Comenzar con 6 compases paso básico de Mambo, 6 compases de paso básico girando a la derecha y 6 compases girando a la izquierda

Parte final

5 minutos. Estiramiento y relajación

Comenzar con 6 compases de paso básico de Mozambique, 6 compases de paso básico girando a la derecha y 6 compases girando a la izquierda.

II.6. Análisis de los resultados del proceso de demostración de la pertinencia de las secciones propuestas.

II.6.1. Criterios de los especialistas respecto al conjunto de secciones de bailoterapia.

Se aplicó el cuestionario Check List a 13 especialistas con el objetivo de validar la propuesta de conjunto de secciones de bailoterapia sustentada en bailes tradicionales cubanos para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas de la tercera edad, (tabla 2).

Luego de ser consultado el material, se sugiere a los especialistas hacer algunas recomendaciones sobre los aspectos contentivos de la propuesta mediante la respuesta a las siguientes interrogantes:

Por tanto incluir:

¿Cuáles son las insuficiencias de las secciones propuestas?

No presenta insuficiencias.

¿Cuáles son los excesos de las secciones propuestas?

No presenta excesos.

¿Cuáles son las limitaciones de las secciones propuestas?

Los recursos disponibles.

Condiciones del área de trabajo para desarrollar las secciones.

Esas limitaciones declaradas por los especialistas, constituyen elementos que para el autor resultan sugerencias que serán atendidas con prioridad.

Para demostrar la pertinencia de las actividades propuestas, se tomaron los datos obtenidos del criterio de los especialistas, fueron analizados y a continuación se expresan sus resultados.

No	Indicadores	Muy alta		Alta		Media		Baja	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
1	Objetividad	7	53	5	37	0	0	0	0
2	Accesibilidad	10	76	3	24	0	0	0	0
3	Posibilidades de acciones prácticas	13	100	0	0	0	0	0	0

Como se puede apreciar en la tabla anterior el 100% de los indicadores valorados por los especialistas obtienen resultados favorables, lo que nos permite afirmar que el conjunto de secciones de bailoterapia propuesto es pertinente.

Destacar algunos comentarios positivos por parte de los especialistas sobre conjunto de sesiones elaborado.

- Resultan ser un elemento novedoso en la práctica de actividad física con las personas de la tercera edad.
- Se considera una herramienta motivadora hacia la práctica de actividad física de este grupo etario.
- Posee grandes posibilidades de generalización.

II.6.2. Encuesta a los participantes de las secciones de bailoterapia vinculadas a bailes tradicionales cubanos.

En cuanto a la opinión que tienen acerca de las secciones de bailoterapia vinculadas con los bailes tradicionales cubanos realizadas los practicantes manifiestan en 100% que son variables y de gran calidad, lo que prueba además una alta satisfacción con las secciones desarrolladas y ninguno considera que son poco variadas y de poca calidad, con el mismo porcentaje asegurando que esta nueva propuesta de bailoterapia puede contribuir a mejorar su calidad de vida, ya

que favorece el bienestar y la satisfacción de la persona al practicarlo, además le permite una capacidad de actuación en un momento dado de la vida.

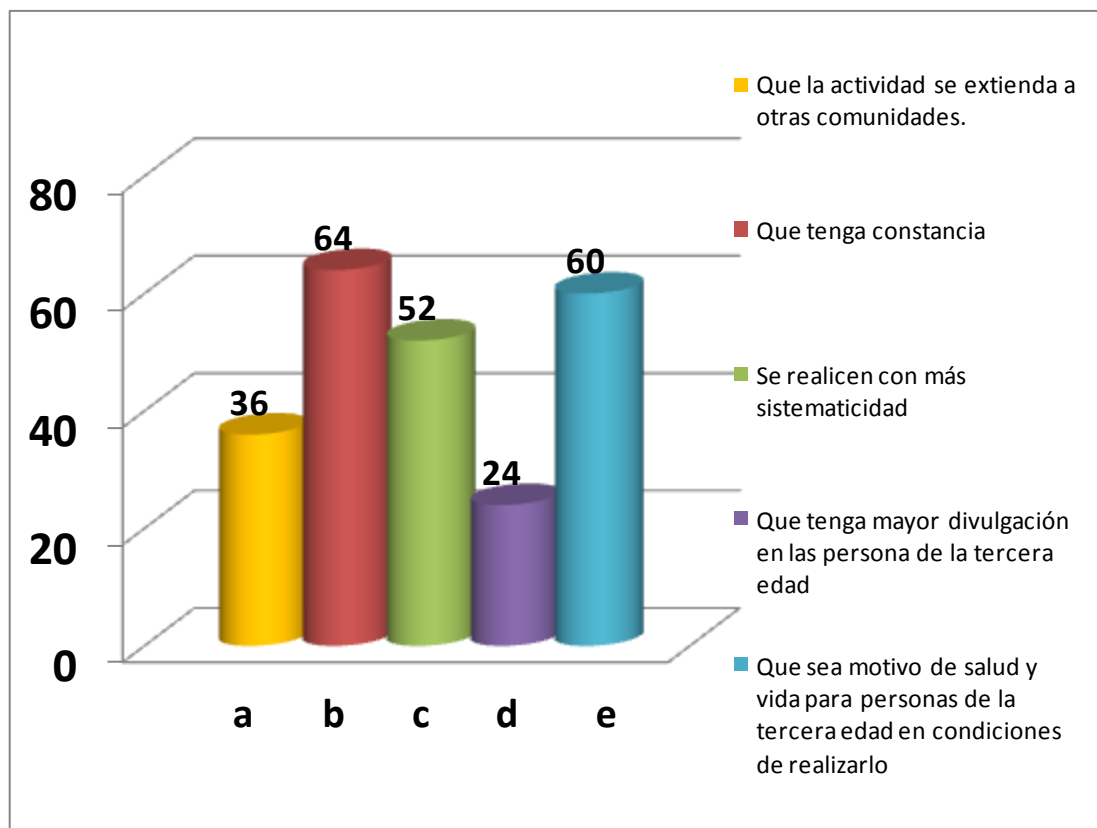


Figura 4: Resultados de las personas de la tercera edad que participaron en la aplicación de la propuesta.

Dando término a la encuesta a los practicantes de las secciones de bailoterapia vinculada con bailes tradicionales cubanos, la figura 4 refleja la valoración de la pregunta 4, relacionada con las recomendaciones que estiman los sujetos de la muestra para enriquecer la práctica de esta modalidad. Los criterios aportados en las respuestas brindadas por los practicantes se expresa a continuación:

- Que se extienda a otras comunidades, 36%.
- Que tenga constancia, 64%.
- Que se realice con más sistematicidad, 52%.
- Que tenga mayor divulgación en las personas de la tercera edad, 24%.

- Que sea motivo de salud y vida para las personas de la tercera edad en condiciones de realizarlo, 60%.

Como se puede apreciar en el gráfico anterior la propuesta de secciones de bailoterapia posee una marcada aceptación entre los practicantes seleccionados ya que la mayoría emite criterios positivos relacionados con su instrumentación en la práctica, propiciando así convertirla en una verdadera herramienta motivadora hacia la práctica de actividad física de las personas de la tercera edad, obteniendo así una mejora de su calidad de vida.

Conclusiones:

Se logra elaborar un conjunto de secciones de actividades de bailoterapia sustentadas en bailes y ritmos tradicionales cubanos, que contribuyeron a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad de la comunidad “ 2 de Diciembre” del municipio Cárdenas. El criterio de los especialistas se muestra significativamente a favor de la propuesta demostrando que la misma cumple con el objetivo para el cual fue creada y sus posibilidades de generalización, lo que demuestra además su pertinencia.

RECOMENDACIONES:

1. Instrumentar la propuesta de secciones en la práctica diaria de los especialistas de Cultura Física de los Combinados Deportivos.
2. Mantener los niveles de actualización requerida por las secciones de entrenamiento con el fin de ser siempre motivadoras para las personas de la tercera edad.
3. Propiciar la generación de las secciones creadas a otros Combinados Deportivos después de realizados los estudios pertinentes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Apían Y. (2009). Secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física.
2. Burgos R. (2010). Programa de actividades físico-deportivas-recreativas para el adulto mayor .Disponible en:<http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisico-deportivas-adulto-mayor/actividades-fisico-deportivas-adulto-mayor2.shtml>
3. Chiroso L., Chiroso I., Radial P. (2000) La actividad física en la Tercera Edad. Lecturas: Educación Física y Deportes [http://www.efdeportes.com/revista digital](http://www.efdeportes.com/revista-digital) | Buenos Aires | Año 5 - Nº 18
- 4 .Denis T. (2007) Teorías del Envejecimiento. Disponible en:<http://www.monografias.com/trabajos68/teorias-envejecimiento/teorias-envejecimiento2.shtml>.
5. Delgado, J. y Coll M. (2009). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. Disponible en: [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 134](http://www.efdeportes.com/Revista-Digital-Buenos-Aires-Año-14-Nº-134).
6. Hernández, C. R. (1987) Morfología funcional deportiva. La Habana, Editorial Científico Técnico
7. Lanuza D. G. (2000) El Portal de las Organizaciones Geriátricas. Disponible en:<http://www.geriaticas.com/contenidos/infosalud/geriatria.asp>.
8. López R. (2009). Aspectos sociológicos de las prácticas físicas en la tercera edad. Disponible en:<http://www.efdeportes.com/efd138/aspectos-sociologicos-de-las-practicas-fisicas.htm>.
9. Paglilla, D. (2001) La tercera edad y la actividad física. Lecturas : Educación Física y Deportes, Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - Nº36.
10. Palacios D. (2010). Calidad de vida. Disponible en:<http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-de-vida/calidad-de-vida.shtml>
11. Páez R. (2007). Información sobre la Bailoterapia. Disponible en: <http://terapiasnaturales.jaimaalkauzar.es/informacion-sobre-la-bailoterapia.html>
12. Parra, R. (2010) Actividad física. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml>

13. Perera. R (2009) “Grupos etarios, características esenciales”. (Artículo pendiente a publicación) Matanzas, FCF “Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos”
14. Quintana M. (2007). El baile de salón en Cuba. Disponible en: <http://iclunicornios.wordpress.com/2007/03/27/bailes-populares-cubanos>.
15. Ruiz L. (2001).Cambios fisiológicos y comportamentales asociados al envejecimiento Licenciado en Educación Física. Monitor de Gerontogimnasia Licenciado en Educación Física(España)<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 -Nº 32.
16. Rodríguez J. (2010) Intervención comunitaria de actividades físicas recreativas con personas de la tercera edad en la comunidad Las Margaritas del Consejo Popular Tamarindo. Disponible en: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 148,<http://www.efdeportes.com/> consultado el 12 de septiembre del 2015.
17. (2007) Definición de envejecimiento y síndrome de fragilidad, características epidemiológicas del envejecimiento en México Rev. Endocrinol Nutr; 15 (1): 27-31 <http://www.medigraphic.com/espanol/e-htms/e-endoc/e-er2007/e-er07-1/em-er071e.htm> consultado el 24 de julio del 2015.

ANEXOS:

Anexo1

Encuesta aplicada a los adultos mayores acerca de la situación actual en cuanto a las secciones de bailoterapia y la inclusión de bailes tradicionales.

Objetivo: obtener información acerca del estado actual de las secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad de la comunidad “ 2 de Diciembre”. Agradecemos sus más sinceras respuestas. Gracias.

1. Indique tu sexo con una cruz (X).

--- Femenino.

--- Masculino.

2. ¿Ha participado en secciones de bailoterapia?

3. ¿Qué importancia le atribuye a la realización de secciones de bailoterapia en función de mejorar la calidad de vida?

4. ¿Qué importancia le atribuye a la realización de secciones de bailoterapia mediante la utilización de bailes tradicionales cubanos?

5. Si fuera a participar en secciones de bailoterapia con bailes cubanos, ¿cuáles recomienda utilizar?

Anexo 2.

Encuesta aplicada a los adultos mayores respecto a la pertinencia de la propuesta.

Estimado (a) compañero (a)

La Facultad de Cultura Física se ha propuesto evaluar la pertinencia de la propuesta de secciones de bailoterapia vinculadas con los bailes tradicionales cubanos realizados en la comunidad "2 de Diciembre", con el objetivo de recoger todas las opciones que le merecen.

Agradecemos sus más sinceras respuestas.

Gracias.

1. Indique tu sexo con una cruz (X).

--- Femenino.

--- Masculino.

3. Opinión que tiene acerca de las secciones de bailoterapia vinculadas con los bailes tradicionales cubanos realizadas.

Marca con una cruz (X), la respuesta que consideres correcta.

--- Son muy variables y de gran calidad.

--- Son muy variables y de poca calidad.

--- Son poco variadas y de gran calidad.

--- Son poco variadas y de poca calidad.

3. ¿ Considera usted que esta nueva propuesta de bailoterapia pudiera contribuir a mejorar su calidad de vida?

--- Sí

--- No

--- No estoy seguro

4. ¿Qué recomendaciones propone para esta propuesta?