

caracterización de la situación actual posibilita definir las dimensiones e indicadores que se miden en la investigación, para contribuir a la formación de competencias profesionales en profesores de Educación Física adiestrados. Una vez estructuradas las acciones metodológicas que conforman la propuesta investigativa, fue posible organizar, sistematizar e interrelacionar los contenidos relacionados con el tema, para dar respuesta al problema y ofrecer una atención individualizada a los sujetos investigados. Se logra evidenciar el cumplimiento de los objetivos propuestos y solución del problema planteado.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Castejón, F. Y F. Giménez (2017). Conocimiento del contenido y conocimiento pedagógico del contenido de educación física en educación secundaria. *Retos*. 32, 146-151.
- Colectivo de autores (2018). Los retos del cambio educativo y los modelos de escuelas.
- Colectivo de autores (2017-2018). Precisiones metodológicas para la Educación Física y Deporte para todos.
- López, V. Y colectivo (2016). Los retos de la Educación Física en el siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187.
- Pestana, O. (2017). Estrategia metodológica para favorecer el desempeño del estudiante de Cultura Física de Matanzas en la Práctica Laboral Investigativa de Educación Física.
- Rojas, F., Cepero, M. Y Colectivo (2015). Simulación del desempeño profesional, recurso didáctico en docencia de ciencias del deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15, 17-28.
- REVISTA HORIZONTES (2020). La formación didáctica en educación física del docente de básica primaria en escuelas colombiana <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.115> julio - septiembre 2020.
- Ruiz, A. (2007). Metodología de la enseñanza de la Educación Física. Tomo II. Editorial Deportes. La Habana.
- Salmerón, M. (2011). Estilos de enseñanza y funciones del profesorado. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 156. <http://www.efdeportes.com/efd156/estilos-de-ensenanza-y-funciones-del-profesorado.htm>
- Valdés, Y. (2010). Teoría y Metodología de la Educación Física. Editorial Deportes. La Habana.
- Vezub, L. (2016). Los saberes docentes en la formación inicial. La perspectiva de los formadores. *Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 53, 1-14.
- Villarroel, V. y D. Bruna (2017). Competencias Pedagógicas que caracterizan a un docente universitario de excelencia: Un estudio de caso que incorpora la perspectiva de docentes y estudiantes. *Formación Universitaria*, 10, 75-96.

#### **10.**

### **ACTIVIDAD FÍSICA VINCULADA A LA BAILOTERAPIA MEDIANTE BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA ATENUAR EL DETERIORO DE LA COORDINACION MOTRIZ EN LAS PERSONAS MAYORES EN EL ENTORNO UNIVERSITARIO**

# PHYSICAL ACTIVITY LINKED TO DANCE THERAPY THROUGH TRADITIONAL CUBAN DANCES TO ATTENUATE THE DETERIORATION OF MOTOR COORDINATION IN ELDERLY PEOPLE IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT

M. Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín  
Universidad de Matanzas.

[niurka.castaner@umcc.cu](mailto:niurka.castaner@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0003-3963-8442>,

M. Sc. Idelmis Edilia Sánchez Sánchez  
Universidad de Matanzas.

[idelmis.sanchez@umcc.cu](mailto:idelmis.sanchez@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0002-0681-9549>

## Resumen

El presente estudio tiene como fin crear un grupo de acciones vinculadas a la bailoterapia sustentada en bailes tradicionales cubanos, para atenuar el deterioro de la coordinación motriz y de este modo mejorar la calidad de vida y salud de las personas mayores en la cátedra del adulto mayor en el municipio Unión de Reyes, ya que es poco usual y utilizada entre esta población en el territorio. Para darle cumplimiento a 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 actividad física apoyada en bailes tradicionales cubanos, la que tuvo buena aceptación por parte de los practicantes, demostrando la pertinencia y validez teórica de las actividades propuestas.

**Palabras clave:** Actividad física, bailoterapia, bailes tradicionales, coordinación motriz, personas mayores

## Abstract

The purpose of this study is to create a group of actions linked to dance therapy based on traditional Cuban dances, to mitigate the deterioration of motor coordination and thus improve the quality of life and health of the elderly in the Unión de Reyes municipality, since it is unusual and used among this population in the territory. To fulfill this objective, theoretical methods were used: analytical-synthetic, historical-logical and inductive-deductive, as well as empirical methods: document analysis, survey and specialist criteria. The correct use of these methods allowed us to elaborate the physical activity proposal supported by traditional Cuban dances, which was well accepted by the practitioners, demonstrating the relevance and theoretical validity of the proposed activities.

**Key words:** Physical activity, dance therapy, traditional dances, motor coordination, older people

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad cada día adquiere más vigor la atención a las personas mayores, una de las trascendentales causas es la evidente tendencia al envejecimiento de la población mundial. Cuba no está exenta de esto, el 20, 6 % de la población sobrepasa los 60 años, es por ello que muchas son las acciones que se realizan para preparar las condiciones en función de afrontar todo lo que depara esta situación. Por ende, el sector de la salud como otros organismos se han propuesto beneficiar, en la medida de sus posibilidades, una adecuada calidad de vida y salud a las personas mayores; ejemplo de ellos es la creación de los círculos de abuelos,

las casas y hogares de ancianos, la universidad del adulto mayor, entre otros valiosos programas que han ofrecido la Revolución.

El Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), por su parte interactúa con cada uno de sus programas establecidos, creando espacios para la práctica de actividad física como medio profiláctico y preventivo de distintas enfermedades, además para el esparcimiento y la ocupación del tiempo libre con una recreación sana.

La manifestación danzaría y musical de Cuba es una expresión evidente del espíritu de toda una nación. Los bailes cubanos han nacido en el pueblo y con el decurso del tiempo se han enriquecido hasta formar parte del patrimonio artístico universal. Cuba es uno de los países con más géneros bailables, esos que han puesto a bailar a personas del todo el mundo y de todos los tiempos.

El desarrollo de la ciencia y la técnica ha significado un notable avance para el bienestar social e individual de la humanidad. Pero debiéramos preguntarnos si unido a ello, el hombre ha garantizado las condiciones necesarias para que las funciones del cuerpo humano se desarrollen en correspondencia con su actual modo de vida.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de ella y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas musculo esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la autoimagen, concepto de sí mismo, etc. y en definitiva sobre la calidad de vida y salud.

Existen incontables maneras para beneficiar al hombre con las posibilidades que les brindan los ejercicios y la Cultura Física en general, que se escapan del contexto tradicional y el baile es uno de ellos.

Borges, D y Pérez, y. (2009), señalan que, a fines del siglo XIX, ya se apreciaba en Cuba la existencia de géneros populares que conjugan elementos aportados por los inmigrantes hispánicos y africanos y sus descendientes. Estos elementos músico-bailables ya daban muestra de las características del cubano, como se puede mencionar, la Contradanza Criolla, el Danzón, Danzonete, el Chachachá, Mambo y otros, los cuales con el tiempo fueron sufriendo modificaciones y los mismos han trascendidos hasta la actualidad.

Durante las últimas décadas la realización de secciones de bailoterapia como medio para elevar la calidad de vida se ha extendido notablemente en algunos grupos etarios, no siendo así en las personas mayores. 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.

Según Gardner, H (1991) existe diferencias entre el baile y las danzas las cuales radican en que:

La danza como "coordinación estética de los movimientos corporales" (Marrazo, 1975), constituye una "manifestación motriz básicamente expresiva, aunque también representativa y transitiva, que, siguiendo un cierto ritmo o compás, posee diversas funciones ligadas a la manera de sentir, pensar y actuar del grupo que la produce".

Danzas: las figuras siguen un plan y se coordinan entre los diferentes participantes los cuales deben ensayar bajo la dirección de un maestro o bastonero.

Han (citado por Gardner, 1991,83), define la danza como "secuencias de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quienes la presencian".

El baile: son aquellos que se desarrollan de forma libre, sin seguir un orden en las figuras, no tiene una estructura coreográfica rígida, los bailarines se desplazan desenvueltamente.

Londoño en su libro de "Baila Colombia"(1995,8), expresa que el baile es "una serie de mudanzas que hacen los que bailan, es movimiento rítmico; la expresión corporal que se hace al compás de la música... baile es danza". Con lo que está significando que un baile o bailes hacen parte del gran mundo de la danza; a la vez que ella hace parte de este. Con la danza como universo del baile se expresan sentimientos y emociones culturales. En tal sentido, la danza es una de las artes más humanas, pues en ella se unen el espíritu y el cuerpo al servicio de la belleza corporal, de la salud, de la inteligencia y el conocimiento.

Coll & Delgado (citado por Jiménez, J y col. (2015) dan una definición de otro elemento de gran significación como es la bailoterapia planteando que es un tipo de "terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales".

El bailar estimula e influye físicamente y psíquicamente en el individuo, traduciéndose en la ganancia de estilos de vida más sanos a la vez que contribuye a masificar la cultura. El baile no pretende sustituir a la Cultura Física, sino que constituye una opción más flexible y entretenida para el pueblo, con similares beneficios. Desde luego, el baile requiere de disciplina, constancia como cualquier ejercicio, solo así se garantizan los mejores resultados.

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

La coordinación motriz, es la capacidad que le da facilidad al individuo desplegar movimientos con una determinada eficacia 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.

Las personas mayores presentan trastornos en la coordinación motriz, que conllevan al padecimiento de caídas o al sedentarismo por el miedo a sufrir una de ellas, una movilidad limitada ocasiona en las personas mayores un deterioro de esta, facilitando y predispone a lesiones músculo tendinoso, articulares, disminución de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar algunos ejercicios, además de dificultar la amplitud.

En Cuba la práctica de bailoterapia en personas mayores, aunque se trata en las sesiones y diferentes actividades que se desarrollan con esta población y es difundida por diversos medios de comunicación, se aprecia insuficiente en la utilización de bailes autóctonos, aplicados en las raíces tradicionales, ya que la mayoría se caracteriza por el uso de ritmos internacionales, influenciada en alguna manera 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 unas 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 las personas mayores. Pero al igual que el resto de nuestro país en Matanzas y particularmente en el municipio Unión de Reyes se realiza una serie de actividades para satisfacer necesidades y preferencias de las personas mayores, entre las que se encuentra el baile; pero la práctica de bailoterapia con los géneros musicales tradicionales cubanos en este grupo etario es insuficiente, siendo limitada las posibilidades de ver estas tendencias con ritmos tradicionales cubanos en este grupo poblacional.

Por lo que se hace oportuno determinar ¿Cómo lograr una mayor actividad física vinculada con la bailoterapia mediante bailes tradicionales cubanos para atenuar el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores del municipio Unión de Reyes?

Planteando como objetivo general elaborar una propuesta de actividad física vinculada con la bailoterapia mediante bailes tradicionales cubanos para atenuar el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores del municipio Unión de Reyes

Materiales y métodos

Para el cumplimiento de los propósitos de este trabajo fue seleccionada una muestra compuesta por 125 participantes, distribuidos de la siguiente manera: 75 personas mayores, 14 profesionales del INDER, entre ellos: 1 metodólogo y 13 profesores de Actividad Física Comunitaria, 8 personal de salud (4 médicos y 4 enfermeras de la familia), 6 representantes de las organizaciones de masas y sociales y 9 familiares, todos utilizados en el diagnóstico y en la aplicación de la metodología. También se seleccionó 13 especialistas con más de 20 años de experiencia vinculados al tema motivo de estudio, 3 con categoría de Doctor en Ciencias, 4 con categoría de Máster y 6 Licenciados.

Se utilizaron los métodos teóricos: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional, además los métodos empíricos: análisis de documentos, la encuesta y la entrevista.

Análisis e interpretación de la encuesta

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:
  - importancia que le concedes a la actividad física vinculada a la bailoterapia para atenuar el deterioro de la coordinación motriz.
  - Importancia que le atribuye a la bailoterapia vinculada a los bailes tradicionales cubanos.
  - Importancia que le confiere a las sesiones de bailoterapia vinculada a los bailes tradicionales cubanos.

- Bailes tradicionales cubanos que prefieren si desea participar en actividad física vinculada a la bailoterapia.

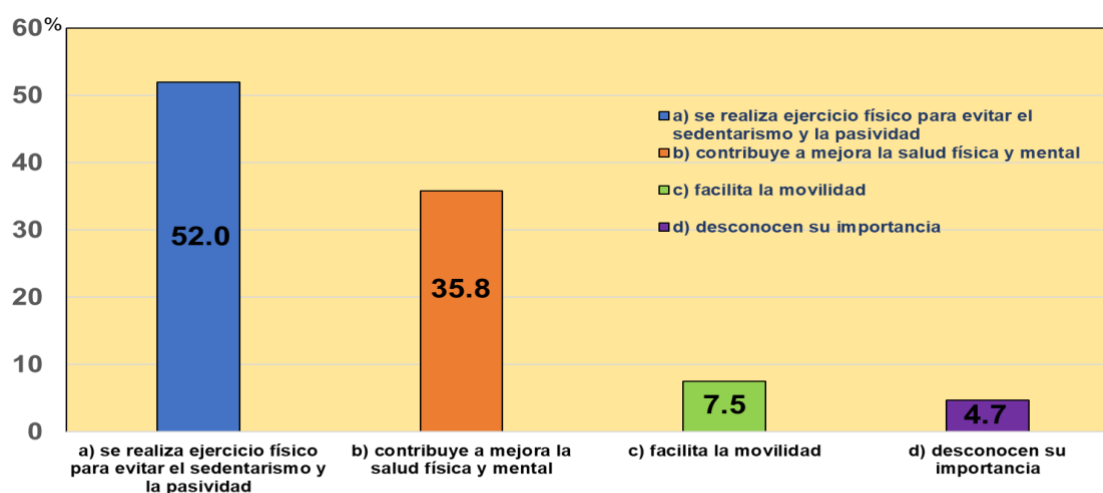
Forma de evaluación:

- 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.

Análisis de los resultados del estudio exploratorio

Como parte del propio proceso investigativo, primeramente, se analizan los bailes tradicionales cubanos que tienen mayor preferencia y beneficio para la conformación de las secciones de bailoterapia para atenuar el deterioro de la coordinación motriz de la muestra seleccionada. Para una mejor comprensión se muestran los siguientes resultados:

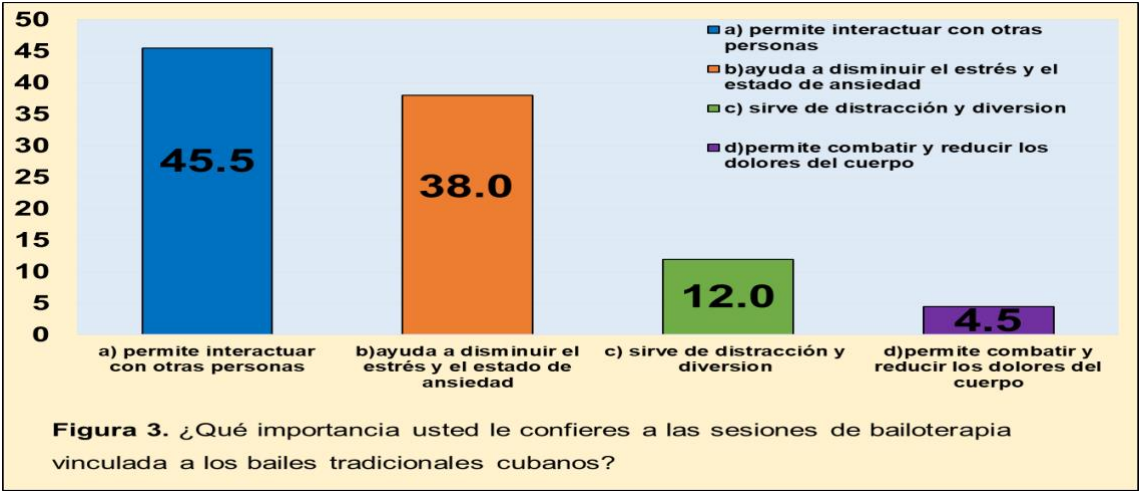


**Figura 1.** ¿Qué importancia le concedes a la actividad física vinculada a la bailoterapia para atenuar el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores?.

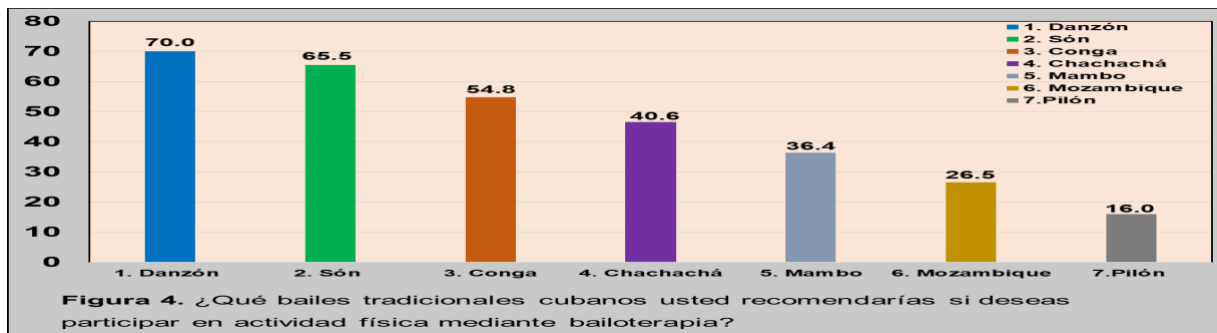
En la **figura 1** se observa que a pesar de que un número considerable de los encuestados afirman no haber participado en actividades de bailoterapia debido a que en su comunidad no se realiza con las personas mayores este tipo de actividad. Ellos le atribuyen una gran importancia a la realización de las mismas para mejorar la calidad de vida y su bienestar, ya que según el 52.0% de la muestra plantea que se realiza ejercicio físico para evitar el sedentarismo, la pasividad y se libera energía, el 35.8% que contribuye a mejorar la salud física y mental, porque los mantiene concentrado en la actividad y le brinda un estado de satisfacción y se divierten evitando el estrés, un 7.5% considera que facilita la movilidad durante el baile, por tanto contribuye a la motricidad del cuerpo, mientras que una pequeña muestra de un 4.7 señalaron el desconocimiento de la importancia de esta actividad, no obstante en sentido general se puede apreciar que un por ciento elevado de la muestra encuestada reconoce los beneficios y la importancia de las actividades de bailoterapia en función de contribución al estado de salud de las personas, por lo que debemos considerar esta situación como una señal de la necesidad de elaboración de la propuesta.



En la **figura 2** se observan las consideraciones de la pregunta sobre la importancia de la bailoterapia vinculadas a los bailes tradicionales cubanos, como se puede apreciar que un grupo significativo de los encuestados le confieren importancia a este tipo de actividad ya que el 62.5% reconoce que estas ayudan a conocer cómo se baila la música cubana, el 25.0 refiere que mediante estas actividades se rescatan las tradiciones y raíces culturales de nuestro país mientras que el 12.5% plantea que contribuye a mantener el ritmo y coordinación de los movimientos del cuerpo. Resulta evidente que los resultados de las opiniones de los encuestados son propicios para el proceso de elaboración e instrumentación de la actividad física vinculada con bailoterapia, ya que el simple hecho de atribuirle alguna importancia a este tipo de actividad puede ser utilizado como componente motivador para la incorporación y participación de las personas mayores en las secciones planificadas, logrando ser además un mecanismo a considerar en la posible difusión de la propuesta en otros grupos etarios.



Como se puede apreciar la **figura 3** nos muestra los resultados con respecto a la importancia que le atribuyen a las sesiones de bailoterapia vinculada a los bailes tradicionales; en este sentido el 45.5% de la muestra reconoce la importancia de estas para este fin considerando que es un escenario propicio para interactuar con otras personas, aspecto de vital significación en la calidad de vida de este grupo etario. Se aprecia además que un 38.0% considera en estas actividades un medio que ayuda a disminuir el estrés y el estado de ansiedad, el 12.0% refiere que sirve de distracción y diversión y un 4.5% señalan que esta actividad permite combatir y reducir los dolores del cuerpo. En sentido general, los encuestados les asignan un elevado valor a las secciones de bailoterapia como medio de disminuir el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores, elemento a tener en cuenta para la elaboración de la propuesta.



En la **figura 4** se observa las consideraciones de la pregunta sobre la posibilidad de participar en las actividades de bailoterapia que sean solamente con bailes tradicionales cubanos y cuáles serían los bailes que recomendarían, la muestra investigada considera los bailes siguientes: el 70.0% el danzón, que aunque ciertamente no es de los más bailados actualmente, pero tiene un público que mantiene vivo el ritmo en nuestro país a través de la juvenil orquesta Miguel Failde, que celebra cada año el Festival Internacional de Danzoneros Miguel Failde in Memoriam, puede ser además debido a que es el baile nacional y es nacido en la provincia de Matanzas, le sigue el son con un 65.5% es el género musical más querido, cantado y bailado a través de la historia de esta nuestra isla, con gran proyección y reconocimiento internacional. Tanto así que en septiembre 2012 fue declarado patrimonio cultural inmaterial de la nación cubana; el 54.8% prefiere la conga; el 40.6% optan por el chachachá, esto puede ser debido a que este baile fue el más difundido y popularizado en su época. Por el contrario, el 36.4 % solamente eligen al mambo ya que a esa edad se dificulta la coordinación de los brazos y las piernas, el Mozambique en un 26.5% y el pilón en un 16.0% por la poca familiarización con estos bailes en esa época.

Haciendo un análisis de lo antes expuesto se puede destacar la preferencia de este grupo investigado hacia los bailes tradicionales cubanos mostrando gran afinidad por el danzón y el son con altos por ciento con respecto al resto de los demás bailes.

### **Propuesta de actividad física vinculada a la bailoterapia mediante bailes tradicionales cubanos para atenuar el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores del municipio Unión de Reyes.**

#### **Introducción**

La práctica de bailoterapia constituye una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente, y para generar un buen estado anímico a personas de cualquier edad independientemente de la condición física. Además, ayuda a tener control del cuerpo, permite alejarse por unos momentos del mundo exterior, de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una manera excelente terapia de liberación de tensiones, ansiedad, depresión y anti-estrés. además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez, esta no solo permite mover el cuerpo, sino que también nos conecta con el ritmo y con nosotros mismos

La finalidad de la bailoterapia es que los asistentes aprendan a bailar los ritmos tradicionales cubanos, coordinando cadera, cintura, brazos y piernas en una forma sencilla y divertida, guiados por un profesor de baile o de actividad física comunitaria, además otorga una forma de ejercitación física que agrada al cubano y que coadyuve a contrarrestar la inactividad física y el sedentarismo, así como disminuir factores de riesgos y prevenir las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población cubana estando presente en: la

hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, , asma bronquial, enfermedades respiratorias, entre otras.

**Tabla 1:** Bailes tradicionales cubanos a utilizar en la propuesta.

| No. | Bailes tradicionales cubanos a utilizar | Características   |
|-----|---|---|
| 1   | Danzón                                  | <p>Permite que el sujeto adopte una postura adecuada en el baile en todas las partes del cuerpo, 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 mantener y fijar un hábito de la postura correcta en el individuo.</p> <p><b>Paso básico:</b> 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 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> |
| 2   | Son                                     | <p>Es parecido a los ejercicios del danzón, lo que la diferencia estaría en la trayectoria de 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, claro que todo lo expuesto anteriormente estará</p>   |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
|   |           | <p>dado por las características individuales de cada persona.</p> <p><b>Paso básico:</b> Igual al anterior. Giro: Parte del paso básico, girando hacia la derecha en cuatro tiempos de la música.</p>  |
| 3 | Conga     | <p>Género de origen africano. En la época de la esclavitud, cuando Cuba se encontraba bajo el dominio español, los esclavos negros encontraron en este ritmo una forma de divertirse en sus pocos días de descanso. El protagonista musical de la conga es el tambor, pero con el suenan cencerros, campanas, tumbadoras, sartenes, bombos y trompetas. Aunque la conga se practica en toda Cuba, hay una que se distingue por encima de todas: <b>la conga santiaguera</b>. Nació en 1900 en el barrio Los Hoyos y tiene una sonoridad inconfundible que se caracteriza por <b>la corneta china</b>.</p> <p><b>Pasos básicos:</b> a ritmo de tres pasos como dice la canción (uno, dos y tres, que paso más chévere) con movimientos de caderas y de todo el cuerpo con coordinación de piernas y brazos, con mucha soltura y moverse dinámicamente sin pudor y a ritmo de la música.</p>   |
| 4 | Chachachá | <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><b>Paso básico:</b> es uno solo con algunas pequeñas variantes. se caracteriza por una serie de tres pasos rápidos que se dan en dos tiempos de compás), se descubrió que los pies marcaban un sonido peculiar al rozar el suelo, chachachá, y de ahí, su nombre. 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. 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. Amague: Es la variante del tresillo. Luego se marca de frente los otros dos pasos. También se acostumbra el paso saltado con pequeños rebotes imitando el juego de la soga. Los brazos y el tronco acompañan los movimientos de los pies en forma graciosa haciendo esta danza muy rítmica o sensual.</p> |
| 5 | Mambo     | <p>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</p>   |

|   |            |   |
|---|------------|---|
|   |            | <p>en la cabeza. etc.), 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><b>Paso básico:</b> 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>Variantes: 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.</p> <p>2. Paso con palmada delante y vuelve con apoyo en el pie detrás.</p>  |
| 6 | Mozambique | <p>Este baile participa 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 hombro, brazos, tronco y pierna se realizarán con coordinación.</p> <p><b>Paso básico:</b> Igual que en el son.</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>   |
| 7 | Pilón      | <p>Se caracteriza por movimientos de brazos como si estuviera pilando 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, 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 músculo de los pies en su totalidad, los ejercicios contarán de movimientos dinámicos y estáticos en posición simétrica y asimétrica.</p> <p><b>Paso básico:</b> 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. 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 la dirección del mismo, culminando de igual con el brazo abierto a la altura de la cintura.</p> |

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

La actividad física y los programas de ejercicio físico deben estar de acuerdo a sus necesidades, aptitudes y diferentes patologías y limitaciones. Hay distintos ejercicios para diferentes cosas: hacer más lenta la pérdida del tejido óseo; reducir el riesgo de las caídas e incluso mejorar el estado del corazón. Algunos cumplen los tres objetivos:

1. EL conocer el diagnóstico médico actualizado de cada integrante del grupo, es necesario consultar al médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, particularmente si existe algún tipo de enfermedad, dolencia o condición específica.
2. Mantener durante las actividades y ejercicios una observación permanente de los signos vitales (el control de la toma del pulso cardíaco), es esencial.

**Objetivos para las personas mayores que realizan actividad física es de vital importancia:**

1. Conservar su independencia y autonomía, la cual le proporciona soportar sus decadencias con dignidad y alegría de vivir.
2. Lograr un entrenamiento equilibrado en cuanto a contenido, el funcionamiento del cuerpo, la mente y las relaciones sociales, deben ser atendidas y no caer en el abandono, es la manera de asegurarse el disfrute de una vejez saludable.
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".

Posiciones 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 actividad física para las personas mayores.

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 actividad física.

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.

## CONCLUSIONES

La música es un alimento imprescindible para nuestras vidas. Todos la sentimos por dentro, aunque a algunos se les nota más que a otros. El cubano, por ejemplo, es atrevido, de sangre caliente y lleva el compás en las venas.

Las actividades relacionadas con la coordinación motriz integra el sistema nervioso central y el aparato locomotor, para generar y limitar los movimientos, bailar mejora el equilibrio, la coordinación y reduce las caídas, por lo que esta capacidad es necesaria durante toda la vida para realizar las actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de producirse las caídas.

Se logra elaborar una propuesta de actividad física vinculada a la bailoterapia mediante bailes tradicionales cubanos para atenuar el deterioro de la coordinación motriz en las personas mayores del municipio Unión de Reyes.

Según el criterio de las personas mayores, valoraron la propuesta como adecuada, la cual permitirá contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y salud, así como ayuda al bienestar físico, mental y social en busca de un envejecimiento satisfactorio y saludable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gardner, H. (1991). La danza. En: *Revista Kinesis* Vol. 2 N<sup>o</sup>. 6. Bogotá. D. E. (abril de 1991). Res. Min. Gobierno 2113/89.
- Jiménez González, J. F., Díaz Medina, R., & Álvarez Tartabull, A. J. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (3). pp. 79-87. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/>: consultado 29 de junio del 2022.
- Londoño, A. (1989). *Danzas Colombianas*. 3<sup>a</sup> ed. Medellín: Universidad de Antioquía, 350p. ISBN: 958-2021-69-7.
- Borges, D y Pérez, Y (2009). Propuesta metodológica para la enseñanza de bailes populares cubanos, dirigida a los estudiantes de cuarto año de la carrera de Cultura Física. *Revista Digital Educación Física y Deporte*. Buenos Aires- Año 13- No 128 enero de 2009: <http://www.efedeporte.com/> consultado 29 de junio del 2022.

## 11.

### VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO FUNCIONAL. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA ASSESSMENT OF FUNCTIONAL PERFORMANCE. A SYSTEMATIC REVIEW

Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento  
Universidad de Matanzas.

[abel.gallardo@umcc.cu](mailto:abel.gallardo@umcc.cu) <https://orcid.org/0000-0002-6120-0992>

M. Sc. Myrna del Puerto Horta.

Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas.

[myrna.mtz@infomed.sld.cu](mailto:myrna.mtz@infomed.sld.cu) <https://orcid.org/0000-0003-4172-9757>.

#### Resumen

La valoración del rendimiento funcional es uno de los elementos esenciales en el diagnóstico del rendimiento deportivo y en el pronóstico futuro. El objetivo del presente trabajo se centró en valorar el contexto en que se utiliza la valoración del funcional. Para ello se realizó una revisión sistemática siguiendo la lista de verificación Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analysis Protocols, en donde se seleccionaron 12 estudios (7 cuantitativos y 5 cualitativos), con mayor frecuencia de los estudios descriptivos y las revisiones documentales. Los principales resultados denotan que la valoración funcional, como proceso, es un