REFERENTES TEÓRICOS SOBRE SECCIONES DE BAILOTERAPIA MEDIANTE RITMOS Y BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

MsC. Idelmis Edilia Sánchez Sánchez[1], MsC. Aida Iris Medina Uribe - Echevarría[2],

1. Universidad de Matanzas – Sede "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. idelmis.sanchez@umcc.cu

2. Universidad de Matanzas – Sede "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. aida.medina@umcc.cu

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

RESUMEN.

La presente investigación está centrada en el proceso de las actividades vinculadas a la bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales, ya que es poca difundida y utilizada entre las personas de la tercera edad, es importante reflejar que en la 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. Las autoras tomando como referencia la importancia que reviste este tipo de actividad en aras de mejorar y mantener la calidad de vida de ese grupo etáreo elaboran un material fundamentando los elementos teóricos que servirán como referencia para la posterior propuesta de un conjunto de sesiones de bailoterápia mediante ritmos y bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad. Fueron utilizados métodos teóricos como el histórico – lógico, inductivo – deductivo. Se constató a partir de la revisión bibliográfica realizada que son múltiples los efectos que causa la bailo terapia en las personas de la tercera edad como son: 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.

***Palabras claves**: bailes tradicionales; adulto mayor; actividad física.*

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 esta situación y muchas son las acciones encomendadas en garantizar tener las condiciones creadas en función de todo lo que pudiera implicar esta situación. Tanto el sector de la salud, como otros organismos se han propuesto propiciar en las medidas de sus posibilidades una adecuada calidad de vida en 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 organismo INDER por su parte interactúa con cada uno de los programas mencionados anteriormente creando espacios para la práctica de actividad física como medio profiláctico y preventivo de distintas enfermedades y como medio de esparcimiento y recreación sana.

Durante las últimas décadas la realización de actividades de bailoterápia como medio para elevar la calidad de vida de las personas se ha generalizado notablemente en algunos grupos etáreos, 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 las personas de la tercera edad, así como una insuficiente instrucción en

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

temas de educación musical y danzaría como sustento de las sesiones 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 ayudaran a introducirnos en el tema.

Desarrollo

Según plantea (Hernández Corvo 9,28) en su libro" Morfología Funcional Deportiva…"el organismo esta en constante bioadaptación sujeto a los cambios y transformaciones del medio circundante." Lo anterior confirma que los cambios que se producen son inevitables, pero son dados por procesos de adaptación, por lo que pueden ser regulados.

Cambios sociológicos: Un receso o reducción en la participación social, determinada por los cambios de la posición social que del individuo. 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 unos potenciales únicos y distintivos: serenidad de juicio, madurez vital, experiencia, perspectiva de la vida histórica personal y social,etc. 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 (UnitedNations 1995, WorldPopulationProspects), un 10.70% de la población mundial. Esta realidad está dada por las mejoras de la 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

Según (Ramírez Bautista, Miquel 16.18) autor del libro ¨ El deporte en la tercera edad¨, existe una tercera ciencia de la vejez, la Geragogía creada por Gallardo, es la ciencia referente a la pedagogía, esta enseña a las personas de la tercera edad a envejecer, es una interpretación realista optimista de la vida, con un criterio objetivo positivo de la realidad, para enseñar una dimensión nueva de la existencia humana. Aunque esta concepción de ciencia no es aún aceptada, si es cierto que los adultos deben aprender a envejecer, para que este proceso fisiológico transcurra sin traumas. 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

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

alimentación que incluye frutas, verduras y cereales integrales, así como la ejercitación del cuerpo y la mente mediante el trabajo moderado.

La sociedad científica ha dedicado y 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 desarrollado programas de atención a estas edades, con intereses biológicos y sico-sociales 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.

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.

Además de los criterios expuestos anteriormente no existe ninguna duda con respecto a que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen grandemente en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad", (Paglilla, D. 8,4) 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 canosidad.
- 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.

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- 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 cardiaco, por lo que no toleran las frecuencias cardiacas 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 cardiacas.

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 contribuirá un mejor funcionamiento de nuestro organismo.

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 actividades físico recreativas.

Considerando el criterio de varios autores (2), (3), que destacan que lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que 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.

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

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 espontaneo u organizado, individual o colectivo.

Por consecuencia resulta la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando 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 atrás actividades que en su función no son recreativas 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 deben 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. 11.1)

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

La práctica regular de ejercicio físico proporciona numerosas ventajas a nuestra salud y más si nuestro cuerpo va perdiendo algunas capacidades físicas o simplemente nos damos cuenta que ya no podemos realizar actividades que ante realizábamos. He aquí algunas de las ventajas más importantes que presenta (Parra. R. 11.3):

- Fortalece nuestro corazón, estimula la actividad cardio-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, etc., de aquí la importancia preventiva de las actividades físico recreativas.

La bailoterapia, considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de 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 bailoterapia, 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 espiritualmente , 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 trasmitidos 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

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

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. 3,3) con el fin de convencer aquellos que todavía no se animan:

- Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- En cada sesión 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, prácticamente, 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 ejercitarce 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, primordialmente, un instructor que dé confianza y transmita 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

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

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. 10,2) 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 éste, 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".

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 de la comunidad primitiva, estas expresiones corporales estuvieron estrechamente vinculadas con su vida, no sólo 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 areito, fue desapareciendo, en la medida en que se diezmaba la población aborigen. Igualmente, 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

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

algunas regiones de China y del área del Caribe (Jamaica y Haití, principalmente). 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 divertimiento 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 transcendió 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 trasmitidas como vía de satisfacción de intereses expresivos con diferentes significados sociales.

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

- Danzón

Su característica principal, es que permite que el sujeto tome 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, 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

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

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. 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.

- 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 en sus 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

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.

- Son

Es parecido a los ejercicios del danzón, lo que 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, claro que todo lo expuesto anteriormente estará dado por las características de cada anciano individual.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- 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 de90°, posteriormente se realiza un paso hacia atrás, que tiene sus características, puede realizarse con arqueo 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.

Conclusiones

El presente artículo resulta ser un medio recurrente y de consulta para profundizar en los elementos teóricos que sustentan el proceso de realización de actividad física mediante actividades danzarías, así como para el dominio de ritmos tradicionales.

Bibliografía

APÍAN Y. Actividades de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física. Matanzas. 2009.

BURGOS, R. 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. 2010.

CHIROSA L., CHIROSA I., RADIAL P. La actividad física en la Tercera Edad. Lecturas: Educación Física y Deportes | http://www.efdeportes.com/revista digital | Buenos Aires | Año 5 - Nº 18. 2000.

DENIS, T. Teorías del Envejecimiento. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos68/teoríasenvejecimiento/teoríasenvejecimiento2.shtml. 2007.

DELGADO, J. Y COLL, M. Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. Disponible en: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 134. 2009.

LANUZA, D. G. El Portal de las Organizaciones Geriátricas. Disponible en: http://www.geriátricas.com/contenidos/infosalud/geriatria.asp. 2000.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

LÓPEZ, R. Aspectos sociológicos de las prácticas físicas en la tercera edad. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd138/aspectos-sociológicos-de-las-prácticas-físicas.htm. 2009.

PAGLILLA, D. La tercera edad y la actividad física. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 36. 2001.

PALACIOS, D. Calidad de vida. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-de-vida/calidad-de-vida.shtml. 2010.

PÁEZ, R. Información sobre la Bailoterapia. Disponible en: http://terapiasnaturales.jaimaalkauzar.es/informacion-sobre-la-bailoterapia.html. 2007.
Parra, R. Actividad física. Disponible en: http://www.monografias.com/trabajos11/acfis/acfis.shtml. 2010.

QUINTANA, M. El baile de salón en Cuba.Disponible en: http://iclunicornios.wordpress.com/2007/03/27/bailes- populares-cubanos.2007.

RUIZ L. 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 - N° 32. (2001).

RODRÍGUEZ, J. 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/ 2010.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X