

# **BAILOTERAPIA VINCULADA A BAILES TRADICIONALES CUBANOS PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FISICA EN EL REPARTO "2 DE DICIEMBRE" DEL MUNICIPIO MATANZAS.**

**MSc.Aida Iris Medina Uribe .Echeverria<sup>1</sup>, MS.c. Idelmis Edilia Sánchez<sup>2</sup>, Lic. María de Jesús Brito Rodríguez<sup>3</sup>**

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [aida.medina@umcc.cu](mailto:aida.medina@umcc.cu)*

2. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [idelmis.sanchez@umcc.cu](mailto:idelmis.sanchez@umcc.cu)*

3. *María de Jesús Brito Rodríguez, INDER municipal de Cárdenas, Calle Real y Calzada, Cárdenas. Matanzas.*

## **Resumen:**

El proceso de desarrollo de la bailoterapia como actividad física en personas adultas es muy difundido en todo el país pero existe un insuficiente uso de bailes tradicionales cubanos en bailoterapias para ampliar la incorporación a la práctica de actividades físicas de la población adulta del reparto “2 de diciembre” del municipio Matanzas, para darle respuesta a esta problemática las autoras se ha propuesto determinar los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia para las personas adultas del reparto “2 de diciembre” del municipio Matanzas. Para complementar este objetivo fueron utilizados los métodos teóricos y métodos empíricos, conformaron la muestra un total de 140 personas adultas a los que se les aplicó encuestas y entrevistas para conocer los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia para la realización de bailoterapia. La investigación realizada aporta conocimientos a instructores, entrenadores y profesores que les permite incrementar la actividad física en personas adultas.

**Palabras claves:** *Bailoterapia , Bailes tradicionales cubanos, personas adultas.*

Una de las expresiones más evidentes del estado de salud en las persona adultas lo constituye su capacidad de movimientos, esta le permite conservar una independencia en la vida diaria. Es por ello que se considera de gran importancia estudiar el movimiento como un factor de salud, física y mental. Matanzas es una de las provincias del país que enriquece y protege la historia de los géneros musicales, además de ser una de las creadoras de uno de ellos: el danzón. El trabajo con los géneros musicales, se ve de diversas maneras en la provincia y especialmente en las casas de cultura. Al igual que el resto del país en Matanzas la presencia de actividades de bailoterapia es muy difundida pero la inclusión de bailes tradicionales cubanos en ella es escaso, constituyendo una deficiencia a superar por los profesores de Cultura Física como una forma más de realizar actividad física.

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

Para darle respuesta a la investigación se plantea como **objetivo general**: determinar los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia para las personas adultas del reparto “2 de Diciembre” del municipio Matanzas.

La investigación se realiza en el reparto “2 de Diciembre” del municipio Matanzas, que cuenta con una población de 1700 habitantes, de estos 700 son adultos, por lo que se decide tomar como muestra intencional de la 140 adultos, 120 para aplicarles la encuesta y 20 capacitadas en esta actividad para la entrevista.

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

**Métodos teóricos.** Histórico lógico: permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna, así como todas las publicaciones posibles editadas en Cuba y en el extranjero sobre los criterios científicos relacionados con el proceso de crecimiento de actividades físicas en el reparto. 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; además proporcionó el establecimiento de las relaciones entre los hechos analizados, las explicaciones y conclusiones a las que se arribó en la presente investigación.

## **Métodos empíricos**

### **Observación:**

Objetivo: Se realizó para determinar el estado actual de las instalaciones y las actividades físicas. Orientaciones para su aplicación: Se realizan observaciones de las diferentes instalaciones con que cuenta la comunidad para realizar las actividades físicas y las ofertas que proponen. Protocolo: (ver anexo1) Forma de evaluación: -Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva.

### **Entrevista**

Objetivo: Se realizó para determinar el estado actual de las actividades físicas, gustos y preferencias de los bailes tradicionales cubanos que se pueden ofertar en una bailoterapia en el reparto. Orientaciones para su aplicación: La investigadora efectúa la entrevista a personas directivos, profesores u otras personas que se relacionen con esta actividad. Protocolo: (ver anexo 2) Forma de evaluación: -Se realizará un registro de los resultados elaborando tablas por preguntas, en la cual aparecerá verticalmente el No. de sujetos investigados y horizontalmente los ítems correspondientes. Se evaluarán los resultados alcanzados de forma colectiva, hallándose el valor porcentual por pregunta.

### **Encuesta**

Objetivo: Determinar los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia. 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:(ver anexo 3). El mismo consta de 6 preguntas, de las cuales 4 son cerradas, con alternativas previamente elaboradas de respuesta (Ítems) y 2 abiertas, estructuradas en un documento que responde a 2, 5, 3 categorías fundamentales según la pregunta. 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 cubanos.
- Se suma individualmente los ítems, posteriormente se halla el valor porcentual.

**Procedimientos estadísticos.** Los datos obtenidos se procesaron de forma matemática y estadística con el programa Excel en la plataforma de Windows 10, utilizándose para hallar

los siguientes indicadores: -Porcientos y promedio: Utilizados para procesar los resultados de las encuestas.

### **Análisis de los resultados del diagnóstico.**

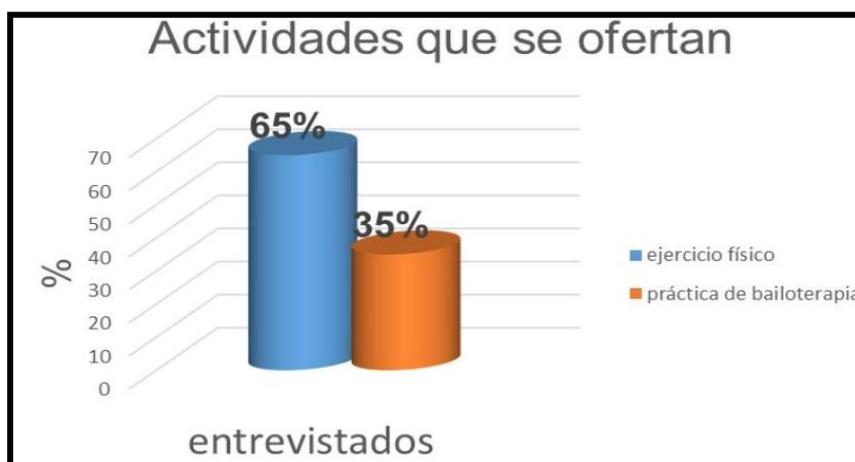
**Análisis de la observación.** Como parte del propio proceso investigativo, primero, se realiza 10 observaciones para determinar el estado actual de las instalaciones y las actividades físicas que se realizan en el reparto “2 de Diciembre” del municipio Matanzas. Para una mejor comprensión se muestran los siguientes resultados: 1-En el reparto “2 de Diciembre” del municipio Matanzas se realizan actividades físicas como caminatas, aerobios, musculación y bailoterapias con Licenciados y estudiantes de la carrera de Ciencias de la Cultura Física, en el gimnasio de la Universidad de Matanzas dos veces en semana de 6:00 pm - 7:00 pm; donde la asistencia de los pobladores de la comunidad, no siempre contaba con una buena participación, pues podría ser más variada y demandada si hubiera más divulgación y actividades novedosas de su interés. (Anexo 5). 2-Utilizan para la realización de las actividades físicas las áreas de la Universidad de Matanzas, por su cercanía, las cuales no se encuentran en buen estado menos el colchón de judo por estar controlado su acceso.(Anexo 4). 3-Las actividades de mayor preferencia de los pobladores del reparto “2 de Diciembre” del municipio Matanzas son la práctica de ejercicio físico, bailoterapia, jugar dominó, parchís, ajedrez y ver la televisión para salir de la rutina y eliminar el estrés.

**Análisis de los resultados de la entrevista.** Analizando los resultados de las entrevistas, en cuanto a si realizaban actividades físicas para los adultos, los sujetos investigados destacan, en un 85%, que se ofertan actividades físicas para los adultos y un 15% no conocían sobre la realización de actividades de esta índole. Los adultos del reparto hacen conciencia de lo importante que es para la salud tanto física como mental la práctica de actividad física. Lo anterior se muestra en la siguiente figura:



**Figura 1. Existencia de actividades físicas.**

Con respecto a la frecuencia con que se realizan estas actividades físicas, un 75% declaran que se realizan dos veces en semana y un 10% lo realizan una vez al mes. Siendo la mayoría de los adultos practicantes de actividad física con más frecuencia. Dándole respuesta a la recopilación de las variadas actividades que se realizan en la actualidad, el 65% plantean que la práctica de ejercicio físico, un 35% la práctica de bailoterapia solamente, todas estas actividades son programadas, accesible y de pocos recursos para los que deseen realizarlas, como se muestra a continuación.



**Figura 2. Tipos de actividades que se ofertan.**

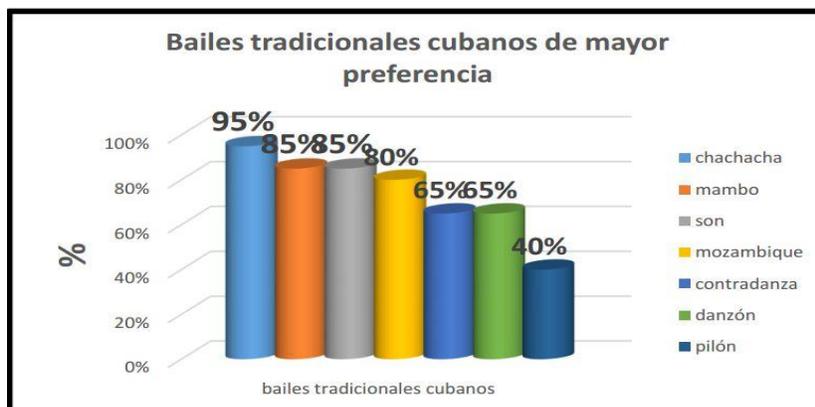
Investigando sobre la existencia actual de la modalidad de bailoterapia en el reparto, el 15% no tiene conocimiento de esta modalidad y el 85% manifiestan que si conoce de su realización, destacan que es una opción saludable, de regocijo y bienestar para quien lo realice, con su práctica se encuentra el equilibrio a través de la danza, se puede realizar al aire libre o bajo techo, de esta manera elimina el estrés.

Para conocer los bailes que se utilizan en esta variante, declararon que son: el merengue con un 85%, el 80% la salsa, un 65% el reggaetón y 40% el hip hop, siendo en mayor medida, estos bailes, ritmos foráneos y actuales; al bailar se ejercita el cerebro porque implica aprender rutinas que mejoran la memoria, los reflejos y la coordinación; bailar produce un aumento de endorfinas que no solo combate el estrés, sino que mejora el humor y produce felicidad.

Sobre la opinión de inclusión a esta modalidad de los bailes tradicionales cubanos, un 95% aseguran que mediante los mismos no se pierde la tradición cubana y mantiene nuestras raíces, un 90% declaran que tiene un ritmo único, un 85% se sienten identificados por sus ritmos, un 80% plantea que rescata la cultura, identidad e historia, un 15% no le gustan porque están fuera de moda. Las opiniones demuestran la necesidad de los habitantes de hacer única esta variante, resaltando los matices y colores de

los bailes tradicionales cubanos para hacer la modalidad más novedosa, por ser nuestros bailes una traducción del acento y espíritu de la nación y configurar parte de lo que se ha llamado nuestra idiosincrasia expresiones surgidas del pueblo que con el tiempo se transforman en nuestra identidad y van adquiriendo valores permanentes dentro del patrimonio artístico universal.

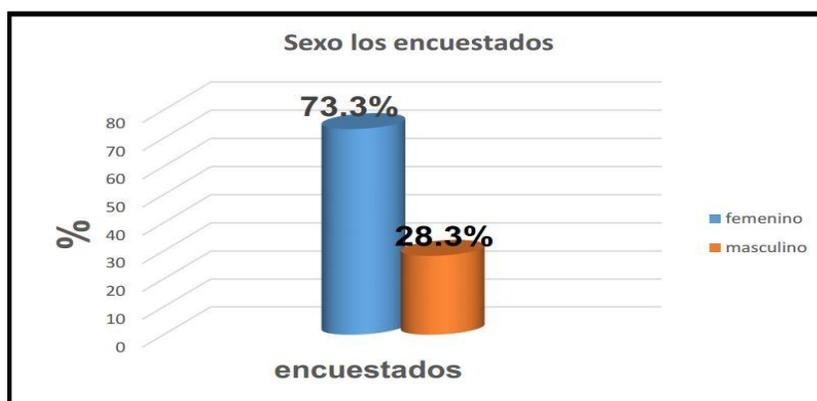
Con respecto a los bailes tradicionales cubanos que les gustaría utilizar en bailoterapias se tiene: el chachachá con 95%, el mambo y el son con 85 %, el mozambique con 80%, la contradanza y el danzón con 65% y el pilón con 40%; partiendo de los gustos y preferencia de los adultos.



**Figura 3. Bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia.**

#### **Análisis de los resultados de la encuesta.**

Uno de los datos más significativos de la muestra es que el sexo femenino tiene un porcentaje mayor de participación siendo este de un 73,3 % y no así el sexo masculino con un 28,3 %, lo que nos reafirma que este tipo de actividad es de mayor preferencia por el primero.



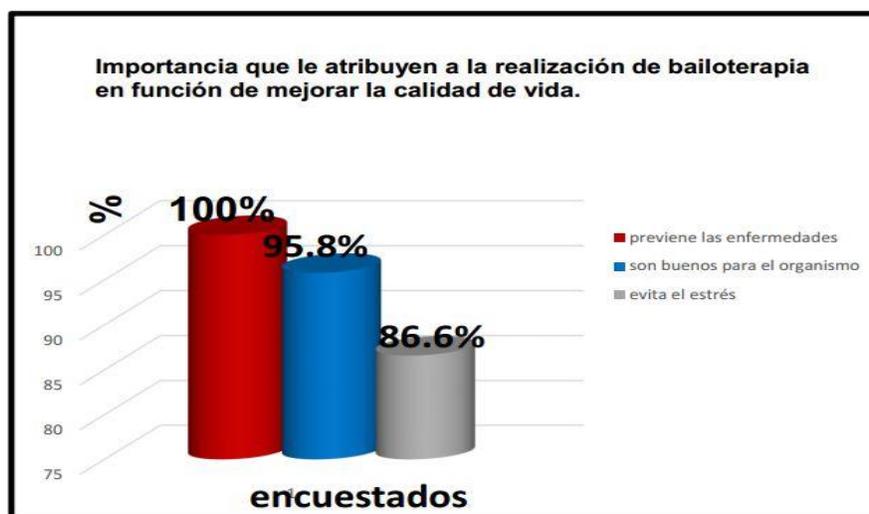
**Figura 4. Sexo de los encuestados.**

Sobre la posible experiencia en este tipo de modalidad, los encuestados respondieron en su mayoría positivamente que practicaron esta variante al menos 2 veces a la semana, representando un 91,6% de la muestra y que no lo habían practicado un 20,8%, demostrando que gran parte del grupo conocía y se ejercitaban con esta forma de actividad física.



**Figura 5. Experiencia de la modalidad de bailoterapia.**

En la importancia que le atribuyen los encuestados a la realización de bailoterapia en función de mejorar la calidad de vida, el 100% plantean que esta modalidad previene las enfermedades, el 95,8% manifiestan que son buenos para el organismo y el 86,6% responden que evita el estrés, siendo conscientes de los beneficios que aporta al organismo esta modalidad.



**Figura 6. Importancia que le atribuye a la realización de bailoterapia en función de mejorar la calidad de vida.**

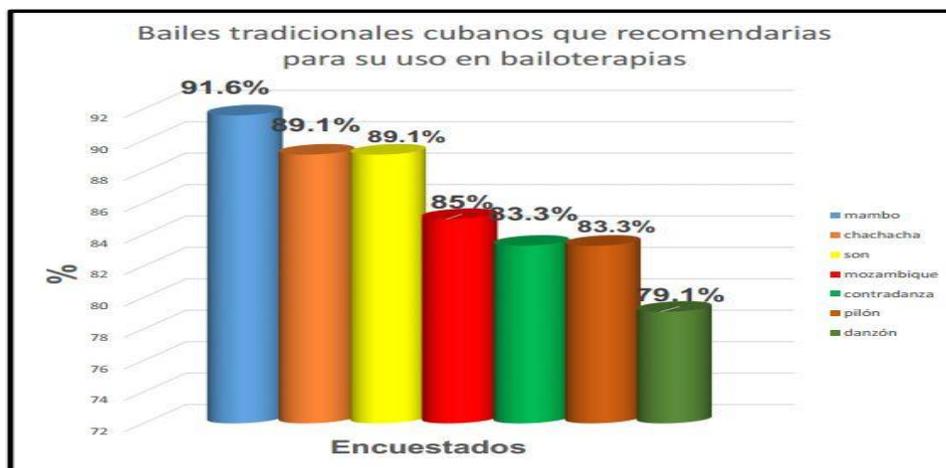
Sobre la importancia que se le atribuye a la realización de bailoterapia mediante la utilización de bailes tradicionales cubanos, los encuestados respondieron, la utilización de los mismo rescata nuestra tradición y cultura en un 26,6%, la otra parte es el 20,8% plantean que son novedosos y motivador; la gran mayoría de los encuestados coinciden con las dos respuestas anteriores y representan un 71,6% del total.

Con estos bailes los cubanos se sienten identificados pues se preservan las raíces, donde el principal aporte radica en constituir un acercamiento de los estudios socioculturales a potenciarlos, dirigido a revitalizar nuestra rica identidad danzaría; esto traería consigo el conocimiento de la historia, el aprendizaje de estos bailes y un verdadero sentido de pertenencia e identidad nacional hacia los mismos.



**Figura 7. Importancia que se le atribuye a la realización de bailoterapia mediante la utilización de bailes tradicionales cubanos.**

Sobre los bailes tradicionales cubanos que serían de su agrado para realizar este tipo de modalidad, los encuestados demostraron que el mambo obtiene el mayor rango con un 91,6 %, seguido por el chachachá y el son 89,1% ,otro que fue recomendado fue el mozambique manifiestan que son muy poco conocidos por su poca difusión y trascendencia en la actualidad con 85%, la contradanza y el pilón con 83,3% demostrando que este último está tomando auge musical con sus nuevas versiones; con el menor porcentaje, el Danzón 79,1%, creen que esto está dado por su particularidad de su posición social al bailararlo, aunque podemos demostrar que califica para este tipo de actividad.



**Figura 8. Bailes tradicionales cubanos que recomendarías para su uso en bailoterapia.**

### Conclusiones:

Después de aplicar correctamente los métodos teóricos de la investigación y analizar los resultados de la misma, arribamos a las siguientes conclusiones: - Se analizaron las bibliografías pertinentes para la valoración de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de desarrollo de bailoterapia en personas adultas, para realizar correctamente la investigación. - Sobre el estado actual de las instalaciones se pudo constatar que a pesar del deterioro del gimnasio biosaludable y la pista de atletismo, las personas realizan ejercicios físicos y que la modalidad de bailoterapia se practica en el colchón de judo el cual se encuentra en buen estado. Los bailes tradicionales cubanos de mayor preferencia por los adultos del reparto “2 de Diciembre” estuvieron en el siguiente orden: mambo con 91.6%, chachachá y son con 89.1%, mozambique con 85%, contradanza y pilón con 83.3%; teniendo en cuenta las respuestas positivas de los encuestados en cuanto la aceptación de la incorporación de los bailes tradicionales cubanos a esta modalidad.

### Bibliografía:

ÁLVAREZ CAMBRAS, R. *Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología*. La Habana: Editorial: Pueblo y Educación. 1985; T2, pág. 218-231

APIÁN, Y. *Secciones de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos*. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física. (2009).

BERGER, K. S. *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A. (2001).

BERNARDINI, J. *The indicators of adulthood in the postmodern context*. Postmodern Openings, 5(3), 79-93. (2014).

BURGOS, R. *Programa de actividades físico-deportivas-recreativas para el adulto mayor*. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos82/actividadesfisico-deportivas-adulto-mayor/actividades-fisico-deportivas-adulto-mayor2.shtml> (2010).

BURNS, A. & SCOTT, C. *Mother-headed families and why they have increased*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. (1994).

CANO VINDEL, A. *La naturaleza del estrés*. Madrid: Morata. (2004).

CASTRO, R. *Actividades físicas recreativas vinculadas a bailes tradicionales cubanos para las personas de la tercera edad*. Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física. (2011).

CHAROLA, A. *Manual práctico de aeróbic*. Madrid: Editorial Gymnos. (1993).

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%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Año%2014%20-%20Nº%20134).

HERNÁNDEZ, C. R. *Morfología funcional deportiva*. La Habana, Editorial Científico Técnico. (1987)

JIMÉNEZ GONZÁLEZ, J.F. *Programa comunitario de Bailoterapia y su incidencia en los niveles de depresión y bienestar subjetivo*. Tesis de maestría. Cienfuegos. Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. (2011).

MARCHENA, B. *Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés*. La Habana. Editorial Universitaria, 2012.

PÁEZ, R. *Información sobre la Bailoterapia*. Disponible en: <http://terapiasnaturales.jaimaalkauzar.es/informacion-sobre-la-bailoterapia.html> (2007).

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

PERERA, R. *Grupos etarios, características esenciales*. (Artículo pendiente a publicación) Matanzas, FCF “Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos” (2009)

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