

UNIVERSIDAD DE CIENCIA DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

TÍTULO: Plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

AUTOR: Lic. Niurkys Montesino Cervantes.

TUTOR: Dr. C. Jesús I. Benítez LLanes.

“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

2011

LIC. NIURKYS MONTESINO CERVANTES



“Arte es huir de lo mezquino, de afirmarse en lo grande y olvidarse, enaltecerse y vivir”.

José Martí

ÍNDICE

Introducción.	1
CAPÍTULO I La bailoterapia con niños en el festival deportivo-recreativo de la comunidad.	11
1.1 Antecedentes históricos y metodológicos del desarrollo de la bailoterapia en el mundo.	11
1.2 1.2 Antecedentes históricos y metodológicos del desarrollo de la bailoterapia en Cuba.	15
1.3 Principales fundamentos teóricos sobre comunidad.	16
1.4 Particularidades del desarrollo físico de los niños de 9 a 11 años de edad.....	20
1.5 Aspectos a tener en cuenta para el incremento del nivel de incorporación en niños de 9-11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos.....	23
CAPÍTULO II Diagnóstico, fundamentación y validación de la propuesta	26
2.1 Características del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.	26
2.2 Resultados de la observación realizada al festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís del municipio de Pinar del Río....	30
2.3 Resultados de la entrevista a profesores que laboran en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.....	34
2.4 Resultados de la encuesta a niños de 9 a 11 años de edad pertenecientes al consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.....	36
2.5 Conformación del plan de ejercicios de bailoterapia para niños de 9 a 11 años de edad	38
2.5.1 Fundamentación del plan de ejercicios de bailoterapia.	38
2.5.2 Objetivo general.	39
2.5.3 Marco temporal.	40
2.5.4 Plan de ejercicios de bailoterapia.	41

2.5.5 Características de los distintos tipos de bailes. (Tabla No.4).....	42
2.5.6 Descripción de los ejercicios de Bailoterapia que se proponen.....	45
2.5.7 Indicaciones metodológicas del plan de ejercicios de bailoterapia.	48
2.6 Valoración del nivel de incorporación y satisfacción de los niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos mediante el método experimental.	51
Conclusiones.	55
Recomendaciones.	56
Bibliografía.	
Anexos.	

DEDICATORIA

Llegar hasta aquí ha significado uno de mis mayores anhelos, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios en mi vida, sino también porque constituye un instante de inmensa alegría que ambiciono compartir con:

- ❖ Aquellos excepcionales progenitores, ausentes hoy físicamente pero vigentes siempre en mis pensamientos y modos de actuación: A ellos, que desde mi niñez supieron inculcarme principios esenciales para una vida digna, plena y feliz, emitiéndome en cada instante de sus vidas, su espíritu de anegación, sacrificio, respeto y amor por los demás seres humanos.

- ❖ A Karen y Pochy, carne de mi carne, quienes ocupan un lugar especial en mi corazón.

- ❖ A mi esposo Benítez, por viajar conmigo en el tiempo en los buenos y malos momentos, sin su consagración y apoyo incondicional, nada habría sido posible.

- ❖ A mis hermanos Vitoria, Tere, la Titi, Geraudys, mis sobrinos y sobrinas, quienes siempre me han conservado como un ejemplo a seguir.

- ❖ A todos los que se han ido y a los que continúan en marcha acompañada confiando y apoyándome desinteresadamente en los momentos más necesitados de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

En un instante tan imperecedero y exclusivo de mi vida, mis más consecuentes y primordiales agradecimientos a:

- ❖ Mi claustro de profesores, por la oportunidad de aproximación a ellos para disipar mis dudas, consultas acogidas siempre con singular paciencia y muy lejos de alguna discriminación de género.

- ❖ Al Consejo de Dirección y en especial al claustro de profesores de Cultura Física y Recreación por las posibilidades ofrecidas y al resto de los trabajadores de mi Combinado Deportivo “Francisco Donatien” por soportarme a diario, desde poco después de la salida del sol, hasta mucho después de su puesta.

- ❖ A la Revolución, por las oportunidades y facilidades de superación brindadas, las cuales he sabido aprovechar y agradeceré siempre.

RESUMEN

En la bailoterapia no sólo encontramos una opción de actividad física divertida y de gran aceptación por la población. Se presenta una cuidadosa y diseñada técnica de entrenamiento físico, que puede ser adaptada y utilizada con facilidad a diferentes situaciones durante su aplicación, abarcando objetivos tan diversos como, quemar calorías, mejorar la capacidad cardiorespiratoria, tonificar la musculatura, o todo a la vez, ¿Su secreto? La combinación de teoría y práctica amenizada con música.

El diagnóstico preliminar realizado permitió conocer que en la actualidad, no se conciben ejercicios básicos en los cuales se articule el sistema técnico-metodológico que conforma las acciones de la bailoterapia. No se observa un carácter diferenciado y sistemático de las ejecuciones de los practicantes. La necesidad de profundizar en el estudio de una de sus contradicciones actuales que se origina, entre el gran nivel de aceptación mostrada por los niños para la realización de ejercicios de bailoterapia, y la omisión de los mismos en las actividades que se programan en los festivales deportivo-recreativos del territorio, así como, las limitaciones de conocimientos que sobre estos ejercicios presentan los profesionales de la Cultura Física, originado por la no existencia de un programa de estudio y una bibliografía actualizada sobre esta temática de estudio.

Aspectos que motivaron a la autora de esta investigación a trazarse como objetivo, “elaborar un plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa que posibilite la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos en el consejo popular Capitán San Luis de Pinar del Río”. Objetivo que pudo ser cumplimentado con el apoyo de métodos teóricos y empíricos los que posibilitaron una sistematización del origen y desarrollo de los referentes históricos y metodológicos de la bailoterapia en la comunidad en Cuba y el mundo, una fundamentación, confección y validación de un plan de ejercicios de bailoterapia.

INTRODUCCIÓN

La bailoterapia es un tipo de actividad física sana, que proporciona bienestar físico y mental en niños, jóvenes, adultos, ya sean trabajadores, estudiantes o amas de casas. Personas animadas que se suman a la práctica de un baile prevaleciente a base de una mezcla de música, ritmo y ejercicio físico. Es realidad que esta modalidad se ha venido convirtiendo en el centro de aceptación de practicantes que buscan una opción más complaciente y animada en el campo del entrenamiento deportivo-recreativo. Sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo, la combinación de la música y el baile, es considerada una entretenida y novedosa vía para aplacar malestares resultantes del estrés, estableciendo una buena terapia que origina un óptimo estado anímico. En ese sentido Sanabria Minty (2003) reconoce que “lo que antes era solo diversión y placer, ahora se ha convertido en una terapia para ejercitar nuestro cuerpo y mantenerlo en forma”. (1). Es un derroche de ejercicio y movimiento traducido en sentirse bien y lucir mejor, dentro de un cuerpo esbelto libre de grasa y celulitis, todo lo que implique ser antiestético.

Más que una definición, se trata de una marca registrada patentada a nivel internacional por tres jóvenes venezolanos que desde hace unos años se iniciaron en el mundo de la bailoterapia, uniéndose más tarde en sus propósitos a la marca Natural Sistem, una línea americana de vitaminas y minerales, más que curación, promete la prevención de enfermedades, pretendiendo dejar a un lado el estrés del día y sumergirse en los contagiosos sonidos de la moda a través de una beneficiosa forma de actividad física.

Sin embargo, a pesar de esos beneficios en la actualidad se observan corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era y comienzan a pensar en el baile, pero como un negocio lucrativo, que además capte una gran cantidad de adeptos. Lo que en un inicio hace tres años, podría haber sido acogido como una idea descabellada, lo

cierto es que en la actualidad, en Venezuela constituye una de las actividades más populares en los gimnasios y espacios deportivos en todo el país, que está ayudando con crece a prevenir y curar enfermedades, a disminuir la obesidad y mantener la figura del cuerpo. En correspondencia con estos criterios reconoce Roque Cedeño (2004) que “no tenemos una cultura de prevención. Se ha demostrado científicamente que si a partir de los 30 años, es cuando nuestro cuerpo comienza la fase de decrecimiento, comenzamos a cuidarlo, prevenir a través de una alimentación, ejercicios y un suplemento nutricional, ese decrecimiento será más lento y por lo tanto envejeceremos menos rápido, conservaremos en mejor estado la salud de nuestro organismo”⁽²⁾

Teniendo presente esas realidades anteriores, la importancia que está teniendo esta temática en nuestro país y en especial en el territorio, donde actualmente se hace realidad una contradicción existente, entre el gran nivel de aceptación mostrada por los niños para la realización de ejercicios de bailoterapia y la ausencia de esta nueva modalidad en las actividades que se programan en los festivales deportivo-recreativos, es que nos dimos a la tarea de realizar un diagnóstico preliminar con niños entre 9 y 11 años de edad, (segundo ciclo de enseñanza primaria). Seleccionando este ciclo, por considerarlo de mayores probabilidades de asimilación de ejercicios físicos, desarrollo de habilidades desde el punto de vista anatómico fisiológico, mejores posibilidades de asimilación de conocimientos, así como mayor desarrollo intelectual.

El diagnóstico preliminar posibilitó constatar que en la prueba realizada a los niños, se revelaron dificultades en las habilidades para la práctica de la bailoterapia. Evidenciándose además, las limitaciones de conocimientos que sobre estos tipos de ejercicios de bailoterapia presentan los profesionales de la Cultura Física que laboran en el consejo popular, como resultado de no haber realizado ningún tipo de superación en este sentido, ya que en la actualidad no existe un programa de estudio, ni una bibliografía sobre este tema de estudio.

Precisamente, esas valoraciones anteriores y la imposibilidad de adquirir abundante tecnología moderna de bailoterapia en la actualidad, fueron justificantes que motivaron a la autora de esta investigación, profundizar en el trabajo técnico metodológico de esta modalidad y plantearse como **problema científico**. ¿Cómo incrementar la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río? Como **objeto de estudio** se define a: “el proceso de deporte participativo en la comunidad”. El **objetivo** de esta investigación está orientado a, “proponer un plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa que posibilite la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río” y como **campo de acción:**” la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos.

Las Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles antecedentes históricos y metodológicos sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la bailoterapia en la comunidad en Cuba y en el mundo?
2. ¿Cuál es la situación actual de la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo- recreativos en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
3. ¿Qué plan de ejercicios de bailoterapia concebir para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad al festival deportivo- recreativo en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
4. ¿Qué utilidad posee el plan de ejercicios de bailoterapia propuesto para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad al consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?

Las **tareas de investigación:**

1. Sistematización de los antecedentes históricos y metodológicos que sustentan el ámbito de conocimientos acerca de la bailoterapia en la comunidad, en Cuba y en el mundo.
2. Diagnóstico de la situación actual de la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río?
3. Confección de un plan de ejercicios de bailoterapia para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad al festival deportivo- recreativo en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad que posee el plan de ejercicios de bailoterapia propuesto para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad del consejo popular Capitán San Luis de Pinar del Río.

Los **Métodos Teóricos** utilizados son:

1. **Histórico-lógico:** Al abordar el tratamiento que se le ha venido dando a esta temática desde sus orígenes hasta la actualidad en el mundo y en Cuba, así cómo se ha concebido teórica y prácticamente el origen y desarrollo de los ejercicios de bailoterapia en el festival deportivo-recreativo, teniendo en cuenta las relaciones que se establecen entre ellos.
2. **Análisis-síntesis:** Partiendo de los referentes históricos y metodológicos consultados, se seleccionó la información fundamental y adecuada, para poder llegar a la definición de los contenidos de estudio, que como soportes materiales pasarían a ilustrar los componentes y elemento del plan de ejercicios de bailoterapia, como opción deportivo-recreativa para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad, al festival deportivo- recreativo del territorio.

3. **Inducción-deducción:** Se pone de manifiesto en las valoraciones, comparaciones y análisis que permiten conocer cuáles aspectos están incidiendo en la baja incorporación de niños a los festivales deportivos-recreativos del territorio, el nivel de incidencia de los mismos en la bailoterapia y en la fundamentación de la necesidad del plan de ejercicios propuesto.
4. **Generalización:** En correspondencia con la información obtenida permite arribar a conclusiones parciales y generales además de recomendaciones sobre el tema de estudio.

Dentro de los **métodos empíricos** utilizados se encuentran:

1. La **observación** para evaluar el comportamiento de las actividades que se realizan en el festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís en Pinar del Río.
2. La **entrevista** para comprobar el nivel de conocimientos y actividades que realizan los profesores/entrenadores con cargos de dirección y metodólogos de la Cultura Física sobre el festival deportivo-recreativo que se realiza en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
3. La **encuesta** para obtener información acerca del nivel de aceptación y conocimientos que poseen los niños de 9 a 11 años de edad, sobre la bailoterapia y el nivel de participación de los mismos en los festivales deportivos- recreativos del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
4. El experimento del tipo **pre-experimento** que se utilizó al comparar los resultados del diagnóstico inicial, con el diagnóstico final para la valoración de la utilidad del plan de ejercicios de bailoterapia propuesto.

5. Dentro de los **métodos sociales y de intervención comunitaria** se utilizó:

El de **enfoque a través de informantes claves**. Utilizando a personas que conocen el problema a investigar, especialistas en Cultura Física con conocimientos en ejercicios de bailoterapia.

Métodos estadísticos

Se utilizó la estadística descriptiva e inferenciales, para la valoración de cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de entrevistas realizadas, además uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como: Suma, Media, Análisis porcentual y el Nivel de Significación de la propuesta.

Población y muestra

Para la **entrevista** se utilizó una **población** de 22 profesores del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río. La **muestra** estuvo representada por 10 profesionales (45%) del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

Para la **encuesta** se utilizó una **población** de 280 niños entre 9 a 11 años de edad del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río. La **muestra** estuvo representada por 40 niños entre 9 a 11 años de edad (25%) del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

Se expresa como **aporte teórico**:

1. Sistematización del origen y desarrollo de los referentes históricos y metodológicos de la bailoterapia en la comunidad en Cuba y el mundo.

2. Fundamentación de un plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad al festival deportivo- recreativo.

Se declara como **aporte práctico**: un plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa para la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad al festival deportivo- recreativo.

La **actualidad del tema**: se manifiesta cuando se percibe que el plan de ejercicios de bailoterapia propuesto, se corresponde con las necesidades actuales y niveles de aceptación mostrada por los niños de 9 a 11 años de edad del consejo popular Capitán San Luís en Pinar del Río.

La **novedad científica**: se hace notoria cuando se sistematiza el ámbito de la bailoterapia en la comunidad, en Cuba.

Definiciones de términos.

1. **Bailoterapia**: tratamiento que mediante combinaciones de ejercicios bailables, música y ritmo, contribuye al bienestar físico y mental de quienes lo practican, (Montesino Cervantes Niurkys 2011).
2. **Actividad Física**: reviste una gran importancia social, ya que no sólo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población, permite a los de menos posibilidades del consejo popular realizar actividades físico-recreativas en un momento determinado cuando el tiempo así le permita realizar estas actividades y de esta forma contribuye a mejorar su salud, el bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con

actividades plenamente organizadas y planificadas”. Pérez Sánchez Aldo y colaboradores (2003).

3. **Plan:** documento que contiene, además de las características, estructuras, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones, vinculando estas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan, para un período dado, debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determine las circunstancias coyunturales. (Cejas Mendoza Pedro Antonio 2009).
4. **Incorporación:** usuarios que participan directamente en las diversas actividades físico-deportivo-recreativas que se programan en los festivales. (Montesino Cervantes Niurkys 2011).
5. **Circunscripción:** institución gubernamental que aglutina a los vecinos de la comunidad, independientemente de sexo, raza, ideología; tiene carácter democrático; la dirección es elegida por los miembros de la comunidad; representa al gobierno. (Dubé Elizabeth Camacho 2009).
6. **Consejo Popular:** estructura socio-política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los consejos populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades físico-recreativas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular. Rivera Santana Joaquín (2009)

Comunidad: puede definirse desde diferentes puntos de vista: geográficos, arquitectónicos, jurídicos, económicos, políticos, sociológicos;...se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa, del volumen de la población que la compone, de la actividad económica que caracteriza la localidad, del nivel de desarrollo que posee un territorio dado; de las tradiciones, hábitos y costumbres existentes; de la psicología de sus pobladores y sus leyes. Caballero Rivacoba María T. 82005)

La tesis se estructura de la siguiente forma:

La **Introducción:** se fundamenta el problema que da inicio al proceso investigativo realizado y se presenta el diseño teórico metodológico del mismo con adecuada coherencia, así como otros conceptos definitorios que posibilitan la precisión y esclarecimiento de la teoría abordada en la investigación.

El **desarrollo** consta de dos capítulos: Capítulo I: Aborda el marco teórico referencial en el que se contextualiza el problema de la investigación: tendencias históricas y metodológicas acerca del origen y evolución de la bailoterapia en función del bienestar físico-recreativo de los practicantes en el mundo y en Cuba, principales fundamentos teóricos de la comunidad, particularidades del desarrollo de los niños de 9 a 11 años de edad y aspectos a tener en cuenta para incrementar la incorporación de los mismos en los festivales deportivos-recreativos. Capítulo II: Se propone mostrar las características del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río, la estrategia investigativa desarrollada, se realiza una valoración de los resultados obtenidos durante la fase de diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado, se fundamenta, propone y valora el plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa, que posibilite la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río. Conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Los resultados parciales de esta investigación han sido presentados por la autora en la VIII Conferencia Internacional Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes efectuada del 11 al 15 de abril 2011 en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” y en el Fórum de Ciencia y Técnica del combinado deportivo “Francisco Donatien” en Pinar del Río en el año 2011.

CAPÍTULO I.

LA BAILOTERAPIA CON NIÑOS EN EL FESTIVAL DEPORTIVO-RECREATIVO DE LA COMUNIDAD.

I. 1. Antecedentes históricos y metodológicos del desarrollo de la bailoterapia en el mundo.

Aún cuando el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científicos y técnicos que se extienden a todos los campos con gran rapidez, el ser humano sigue siendo el mismo y mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y gastando energías para poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria. Por eso hoy el mundo, no solo se preocupa de cómo alimentar a los hombres, sino también de cómo hacerlo gastar energías mediante actividades físicas que no laceren al organismo humano. En ese sentido la actividad aerobia en la última década viene desempeñando un importante papel cuando de desarrollo físico en el hombre se trata. Argumenta Duran Montero Freddy (2010). Que “en esta búsqueda muchos concuerdan en que las actividades aeróbicas resultan imprescindibles para resguardar y mantener la salud, muchas fueron las variantes de práctica de los ejercicios aerobios pero en este caso vinculamos el baile con otros ejercicios corporales”.⁽³⁾

Este trabajo se realiza mediante bailes y combinaciones de ejercicios, como componente de importancia que incluye el trabajo con la música, la cual además de motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo en las clases. Es así como surge esta nueva modalidad, denominada bailoterapia.

En su inicio fue diseñada como una variante de la gimnasia aerobia de salón para la población sana, pero hoy en día está demostrada que pueden practicarlo los

niños, niñas, adolescentes, adultos, así como pacientes obesos, diabéticos, además por su fácil ejecución, la posibilidad para todos los gustos y preferencias.

En la bailoterapia no sólo encontramos una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que puede adaptarse con facilidad y utilizarse en diferentes situaciones, con objetivos tan diversos como quemar calorías, mejorar tu capacidad cardiorespiratoria, tonificar tu musculatura o todo a la vez ¿Su secreto? La combinación de teoría y práctica amenizada con música.

La calidad de vida devenida en los últimos años como concepto generalizador, abarca los diferentes aspectos de la vida en sociedad sobre los cuales se han realizado muchas investigaciones en la búsqueda de indicadores y medios de cómo evaluarla, se ha asociado a niveles de expresión más concretos, vinculados al ser humano, buscando la relación que debe existir entre calidad de vida, equilibrio del medio natural, entorno social, medio ambiental, cultural, entre otros. Del mismo modo la calidad de vida en la diversidad de aspectos comprende factores biológicos, económicos, conductuales, sociales, medio ambientales, culturales, por lo que es vital la profundización en las condiciones y estilos de vida, como en todo lo que ayude a comprender el comportamiento humano en los diferentes grupos poblacionales. En tales casos, la práctica de actividades físicas, así como el conocimiento de sí misma, podría conducir a la adquisición de un desarrollo humano o una cultura que le proporcione a los practicantes, preferiblemente los de las primeras edades de vida, cambios favorables en su desarrollo físico y mental.

Una de las actividades que pudiera contribuir considerablemente a incrementar esos niveles de calidad de vida, que sin dudas, está ganando mucha popularidad entre niños, jóvenes y adultos, es la bailoterapia. Las realidades muestran por si solas que no hay gimnasio que no cuente ya con un instructor, cuya práctica se sigue extendiendo más allá de esos recintos. Centros comerciales, clubes

sociales, empresas públicas y privadas en muchos países han tenido la iniciativa de incorporar actividades de bailoterapia como una manera simple de que los practicantes liberen estrés, o aglomeren espectadores con fines monetarios. Expresó Minty Sanabria L. (2004) “Lo que antes era sólo diversión y placer, ahora se ha convertido en una terapia que sirve para ejercitar nuestro cuerpo y mantenerlo en perfecta forma. Se trata del baile, ese lenguaje corporal, lleno de mímicas y movimientos contorneados, que realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical (eso sí, muy movido y alegre) que implique dinamismo, ha caracterizado al ser humano por siempre”.⁽⁴⁾

Lo cierto es, que el éxito obtenido por este tipo de actividad se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aerobics, pero con un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. Aunque no exclusivamente, son los ritmos caribeños como el Merengue, la Salsa y el Reggaetón los más solicitados y disfrutados por los practicantes de este deporte, aunque también hay cabida para la música disco, tecno y hasta la romántica.

Son cada vez más los instructores que se preparan para incursionar en el competitivo mercado de bailoterapia, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales. Cada instructor se hace su propio estilo, sin embargo, la motivación que se logre alcanzar en los practicantes, la sistematicidad de las actividades que se realicen y los beneficios que se obtengan, determinará la permanencia y masividad de este deporte. Hay algunos con mayor tendencia al baile puro, otros trabajan más la parte física y para ello, se valen de otras disciplinas afines como el taekwondo.

Una buena faena de bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión, algunos instructores las complementan con terapias de respiración o de meditación más cercanas al yoga, esto último dependiendo del

tipo de practicante al que va dirigido. Las sesiones duran como promedio de una a dos horas, sin embargo, hay quienes son más aficionados a los "maratones de baile".

Un aspecto a favor de la bailoterapia es que, prácticamente no hay edad, género, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona posea una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y avanzados paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo, bastan un par de clases para esfumar este prejuicio. En la actualidad, existen corrientes deportivas que se escapan del concepto tradicional y se adaptan a la realidad del hombre de esta nueva era. Pensar en el baile como un negocio lucrativo y que además capte una gran cantidad de afiliados, podría haber parecido una idea descabellada hace tres años, pero en la actualidad constituye una de las actividades más populares en los gimnasios y espacios deportivos en todo el país.

La Bailoterapia se ha convertido en el "pan nuestro" de padres, trabajadores y estudiantes de cualquier edad y sexo, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico. Sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo. Diversos especialistas afirman que el baile, es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una buena terapia para generar un buen estado anímico.

La idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien, surge como consecuencia de las clases que impartía el instructor Pedro Moreno en diversos gimnasios de la capital caraqueña. El concepto queda patentado cuando decide unirse al administrador Roque Cedeño, y entre ambos crean una marca que comienza a darse a conocer no sólo en Venezuela, sino en otros países de

Latinoamérica como México, Colombia y República Dominicana. No se trata sólo de una idea, sino de un negocio rentable que está registrado a nivel internacional.

En Venezuela, son numerosos los gimnasios que ya incluyen esta especialidad dentro de sus opciones más concurridas. Muchos creen que para poder asistir, es necesario tener un amplio dominio de los últimos pasos de baile que marcan pauta en las discotecas y otros no se atreven por temor a hacer el ridículo. Sin embargo, este es el principal mito o temor que los instructores de baile pretenden eliminar, ya que la idea es dejarse llevar por la música, moverse con cierta naturalidad y confianza y sobre todo tener ganas. El alumno podrá con el paso del tiempo y la práctica constante, dominar ampliamente las secuencias de baile.

Expresa Roque Cedeño (2004) algunas recomendaciones para asistir a clases pudieran considerarse como: “Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música. Usar ropa cómoda y flexible. Llevar a la clase un termo o recipiente con agua o cualquier otro líquido, para recuperar electrolitos y evitar que el cuerpo se deshidrate. Es recomendable realizar una rutina de calentamiento combinada con ejercicios de estiramiento antes de empezar la clase, para evitar esguinces o desgarres. Realizar las comidas de dos a tres horas antes de comenzar. Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias”. (5)

I. 2. Antecedentes históricos y metodológicos del desarrollo de la bailoterapia en Cuba.

Algunas experiencias de trabajo de la autora de esta investigación le permite afirmar que pueden ser muchos los beneficios de la bailoterapia, entre ellos se pueden mencionar algunos para tratar de comprender la importancia que posee esta actividad para la salud del hombre. Por ejemplo: es una actividad que se puede realizar diariamente, según estudios en cada sesión, se puede llegar a perder entre 500 y 1.000 calorías, dependiendo del metabolismo de cada persona.

Esta actividad también contribuye a mejorar la figura del cuerpo logrando una mayor tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos, aumenta la capacidad pulmonar, incrementa la actividad cardiovascular, se alcanzan altos niveles de desarrollo de la resistencia aeróbica y de liberación del estrés, y lo más significativo, todo esto se puede alcanzar a muy bajo costo.

Otra experiencia en nuestro país constatada en Moa, donde labora el técnico Juan Miguel Vidal, quien días tras días, reúne en el Poli centro moense a un amplio grupo de personas, la mayoría mujeres, para orientar y dirigir ejercicios y movimientos musculares al compás de música, a lo que llama Bailoterapia. Desarrollando una concepción más amplia de lo observado en la gimnasia musical aerobia, pues en el caso de la bailoterapia los distintos ejercicios hacen trabajar todo el cuerpo, de forma más intensa y por mayor tiempo, con acciones que a veces se asemejan al baile con el compás del ritmo constante de la música y la animación mediante un micrófono en mano. Aseguró Juan Miguel “esta iniciativa comencé a aplicarla en Venezuela, cuando colaboré en ese hermano país y luego la continúo en mi natal Moa, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y física en particular de las personas que desean ejercitarse con la bailoterapia, que constituye al mismo tiempo una labor de estímulo mental y de recreación”.

Según plantea, esa iniciativa ha tenido una gran aceptación, por eso el Poli centro se llena de siete a ocho de la tarde-noche de lunes a viernes, con una matrícula que se mantiene bastante estable, aunque Juan Miguel también dirige la actividad en días específicos a grupos determinados de la población como a niños y jóvenes de distintos grados de la enseñanza general y hasta a los abuelos o de la tercera edad.

1.3. Principales fundamentos teóricos sobre comunidad.

Después del triunfo de la Revolución los problemas de las comunidades en Cuba eran resueltos por el estado, en muchos casos antes de que la propia comunidad los identificara como tal, esto conformó una manera de actuar un poco a la espera

de soluciones, tal vez por ello, en ocasiones se duda de las posibilidades de resolver los problemas con las propias fuerzas de la comunidad.

En la actualidad han cambiado los contextos sociopolíticos y se buscan alternativas a la crisis de los modelos de desarrollo implementados. En las comunidades por lo general existen estructuras y redes de servicios y prestaciones sociales que corresponden con los modelos políticos y económicos que los estados refrendan. Por tanto el asunto no es diseñar nuevas estructuras, figuras o responsabilidades en las comunidades sino organizar y adecuar a las necesidades de la comunidad las existentes, exigiendo que funcionen bien o de la mejor manera posible.

El desarrollo comunitario debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo comunitario u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones comunitarias para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea se ha estado hablando de desarrollo comunitario y de auto desarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión, se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo comunitario es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que podemos citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos, entre otros. Sin embargo, el trabajo comunitario “no es solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia

comunidad. En ese sentido, Caballero Rivacoba María Teresa. (2004). define el trabajo comunitario como “el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores”.(6)

En nuestro país el objetivo del trabajo comunitario está encaminado a potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo. Llevar a cabo proyectos comunitarios, es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades de la población, aprovechar lo mejor posible los recursos que disponemos en función de logran un modo de vida más activo en los pobladores, logrando siempre que las posibilidades y los deseos lo permitan, que sea la propia población la protagonista de las transformaciones que se originen en su entorno natural. En ese sentido, la necesidad de realizar proyectos comunitarios en función de la práctica de actividades recreativas, deberán incrementar las potencialidades físicas de los practicantes, satisfacer sus necesidades espirituales, contribuir con la reafirmación de sus identidades y compromisos revolucionarios.

Los objetivos del trabajo comunitario podrán estar encaminados a:

1- Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

2- Llevar a cabo proyectos comunitarios, considerando la comunidad como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un espacio complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

3- Accionar en la comunidad, para reafirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa.

4- Aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

La comunidad, según criterios de un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes. Al respecto, Caballero Rivacoba María Teresa (2004), define a la comunidad como “un agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúan intensamente entre sí, e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno”. (7)

1.4. Particularidades del desarrollo físico de los niños de 9 a 11 años de edad.

No es menos cierto, que los niños y niñas comienzan la escuela cargados de ilusiones pero quieren hacer a “su antojo”, como voluntariosos al fin, logrando de ese modo que sus necesidades, sentimientos y afectos alcancen un nivel superior. Es en ese momento, cuando desaparecen los movimientos paralelos inútiles y van haciéndose más definidos. Se establecen diferencias entre hembras y varones, donde las niñas muestran preferencia por movimientos distintos a los varones, motivando cierta diferencia en los resultados, por ejemplo: los lanzamientos. Las formas básicas como caminar, correr, saltar y lanzar, está fundamentalmente donde tienen la posibilidad de manipular objetos de diferentes tamaños, formas, color, para que se vayan identificando con sus propiedades. Así como otras actividades encaminadas a desarrollar los movimientos básicos en los diferentes trimestres. Como resultado, se observa una mayor agilidad y habilidad de los niños, así como mayor rapidez y fuerza en los movimientos. Los movimientos son equilibrados y armónicos, la estructura dinámica se da con mayor claridad y relieve que antes. Van adquiriendo poco a poco la facultad de estructurar rítmicamente sus movimientos y captar con rapidez un ritmo motor, se produce bastante bien la transmisión de movimiento y anticipación de los mismos. En ese sentido Domínguez García Laura (2005), expone que “las características esenciales que marcan las etapas según el desarrollo de la personalidad en las diferentes edades, analizando la lactante, edad escolar temprana, edad escolar y adolescencia”.⁽⁸⁾

Esta autora también reconoce, que “los niños en esta edad escolar comienzan el estudio como un nuevo tipo de actividad en su vida, donde aparece la voluntariedad, alcanzando su madurez producto del desarrollo y estabilidad de la jerarquía de motivos, la que se expresa en los procesos psicológicos, lo que muestra que la unidad de los procesos afectivos (necesidades, sentimientos, afectos) y procesos cognitivos (memoria, atención, pensamiento, etc.) adoptan un

nuevo nivel de desarrollo; tal unidad es la base de las formaciones motivacionales que caracteriza a la personalidad en las siguientes etapas de su formación. La característica especial es la rapidez de captación y aprendizaje de nuevos movimientos, así como la capacidad de acción, reacción y adaptación; en esta etapa se promueve la competencia”.

En estas edades de 9-11 años transcurren transformaciones significativas, las que constituyen premisas fundamentales para el posterior desarrollo de la personalidad, es por ello, que el objetivo fundamental de la enseñanza de los niños es lograr el máximo desarrollo posible de cada uno de ellos y prepararlos para las actividades de la vida diaria.

Los procesos de desarrollo y crecimiento poseen una prioridad biológica en la vida de cada individuo, deben ser respetados y facilitados. La alimentación, la higiene, la ausencia de enfermedades y la estimulación fisiológica adecuada favorecen la expresión genética de los seres humanos en su totalidad.

Aumento notablemente de la circunferencia de la caja torácica (hasta 64 cm.) cambia su forma, que se transforma en un cono con la base hacia arriba, es decir, con la parte superior más ancha. De esta manera la función respiratoria mejora potencialmente, pero debido a la debilidad de los músculos respiratorios, aún sigue siendo imperfecta (la respiración del escolar pequeño es acelerada y superficial y en el aire espirando hay solo el 2% de gas carbónico, en comparación con el por ciento del adulto. La masa del corazón se aproxima a la normal en el adulto 4g (hasta 84-90 pulsaciones por minutos, en comparación con las 72 pulsaciones por minutos del adulto). El corazón realiza mejor su función en el espacio y en las arterias es relativamente mayor. La sangre en comparación con el adulto contiene una cantidad menor de hemoglobina (70-74% en comparación 80% en el adulto).

Del mismo modo reconoce la autora, “que los músculos son débiles, sobre todo en la espalda, y no son capaces de mantener el cuerpo en posición correcta por

mucho tiempo. Es por eso que debe velar constantemente la posición correcta de la figura. El sistema muscular se desarrolla intensamente por eso aumenta considerablemente tanto el volumen de los músculos como la fuerza muscular”.

Los huesos del esqueleto, sobre todo de la columna vertebral son débiles, se exponen con facilidad a las acciones externas. Como resultado de una prolongada posición incorrecta al estar sentado en los pupitres, puede producirse la desviación de la columna, conduce retraso en el desarrollo de la caja torácica, alteraciones notables en el funcionamiento del corazón y los pulmones y a la disminución de la capacidad vital de estos últimos. Por eso, es tan importante y necesaria en los niños la práctica diaria y sistemática del ejercicio físico y los juegos al aire libre, que contribuyen al fortalecimiento del organismo.

En niños hacia los 9-11 años, termina la formación anatómica de la estructura del cerebro, pero en el sentido funcional este sigue estando poco desarrollado. En cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, por lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual. Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes, por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

La concepción del trabajo investigativo que se presenta toma como base el desarrollo de niños de 9-11 años, ya que estas edades resultan ideales para el inicio de la práctica de la actividad aerobia. Los niños han alcanzado determinado desarrollo anatomofisiológico, comienza un aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, de igual forma, comienza a despuntar las desproporciones del tronco con respecto a las piernas y aumenta la fuerza muscular, están en mejores condiciones desde el punto de vista cognitivo, del desarrollo de su orientación espacial, así como del trabajo en equipo que le permiten poder cumplimentar las exigencias y relaciones del plan de ejercicios de Bailoterapia que se propone.

El trabajo en las escuelas es complementado con el trabajo en las comunidades, sirviendo estas últimas de mediadoras entre el deporte recreativo y el deporte competitivo.

1.5. Aspectos a tener en cuenta para el incremento del nivel de incorporación en niños de 9-11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos.

Son diversas las influencias motivacionales y físicas que puede ocasionar la realización de un plan de ejercicios de bailoterapia para el incremento del nivel de incorporación de niños a los festivales deportivos-recreativos. Una realización sistemática de actividades físicas ayuda a combatir el estrés en los niños, incrementando su vitalidad, mejorando la imagen que posee de sí mismo, aumentando la resistencia a la fatiga, ayudando a combatir la ansiedad y la depresión, aumentando el tono de sus músculos, ayudando a relajarse y encontrarse menos tenso, quemando calorías, colaborando con el peso ideal, optimando el sueño, proporcionando un camino fácil para compartir actividades con familiares y constituyendo a una nueva oportunidad para hacer amigos.

También existen otros aspectos para incorporación de estos niños a las actividades deportivas-recreativas no menos importantes, que deben ser tenidos en cuenta. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

1. La organización de la programación del festival es un aspecto importante que influye considerablemente en el incremento del nivel de incorporación de los niños a los festivales deportivos-recreativos. La no confección de un buen guión de las actividades a realizar con antelación a la realización del festival, puede influir negativamente en la asistencia y permanencia de practicantes y espectadores en el mismo. Por tanto la improvisación es un elemento negativo que afecta la correcta programación del festival.

2. El cumplimiento de la puntualidad y finalización del horario de actividades según horario establecido, es otro aspecto esencial de organización y seriedad que ofrece seguridad para la permanencia de practicantes y espectadores.
3. Desde el punto de vista motivacional se hace necesario garantizar una rica y variada oferta deportiva-recreativa esencial alejada de lo rutinario y muy próximo a lo novedoso. Tanto en ejercicios a ejecutar por los practicantes, como en ofertas variables de actividades en correspondencia con el gusto y los deseos de los que asisten al mismo.
4. Uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la incorporación de los participantes y espectadores es estudiar la selección del lugar de realización del festival. Un buen lugar céntrico incrementa la asistencia de la población y practicante. Debiéndose tener en cuenta dos aspectos esenciales. Las dimensiones del lugar, que deberá corresponderse proporcionalmente con la cantidad de habitantes del lugar. La facilidad de acceso al lugar, (mientras más próximo se encuentre la realización del festival de las escuelas, hogares y viabilidad, mayor deberá ser la participación e incorporación de personas al mismo).
5. Punto de vista geográfico del lugar seleccionado, es otro aspecto a suponer en la realización del festival. Si se trata de un recinto al aire libre, para que no se perturbe la calidad de los ejercicios y actividades a realizar deberá considerarse el movimiento de salida y traslación del sol. Si el lugar es techado convendrá valorarse la ubicación de la sala deportiva en correspondencia con la corriente de los vientos y la ventilación del local.
6. Otro elemento importante, el aseguramiento del equipamiento de trabajo. Para la realización del plan de ejercicios no solo deberán considerarse los

medios deportivos como vestuario cómodo y zapatillas de trabajo, sino también otros medios auxiliares como el audio, música, discos entre otros.

7. Deberá garantizarse la logística necesaria a los participantes. No solo se refiere a la estimulación moral y material, sino también a los servicios de agua potable, merienda para los participantes, baños y sillas para todos los espectadores.
8. Se hace evidente una buena coordinación, para que la realización del festival no coincida con otras actividades importantes en el entorno. Si esto sucede, sin dudas, la incorporación de niños se vería afectada.
9. Es preciso divulgar con tiempo suficiente, mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal la realización del festival, así como en las escuelas de la localidad, áreas fijas de trabajo para las actividades deportiva-recreativas.

CAPÍTULO II.

DIAGNÓSTICO, FUNDAMENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA.

II.1. Características del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

El consejo popular Capitán San Luís fue constituido el 17 de febrero de 1997. Limita por el norte con el Consejo Popular 10 de Octubre, al Sur con el Ceferino Fernández Viña, al este con el Celso Maragato Lara y el Hermanos Barcón y al oeste con el Carlos Manuel.

Posee una superficie de 2.82 km². Una población de 13,547 habitantes, con 957,7 habitantes por kms². Total de hombres 6,638, total de mujeres 6,909, de niños de 5 a 14 años de 2,611, con más de 65 años 1,436 personas, predomina la población femenina y es significativa la cifra de personas con más de 65 años de edad. Está compuesto además por 11 Circunscripciones Electorales, cada una cubierta por su Delegado con el siguiente nivel cultural: Ingenieros 3, Licenciados en Educación 4, Licenciado en Derecho 1. Licenciado en Economía 1, 12 Grados 1, de 12 Grados 1 y con grado militar 1.

Existe una estabilidad de 3 compañeras como Delegadas del Poder Popular, con 19 y 25 años en la misma circunscripción y la otra, fundadora del Poder Popular, de los dos con que cuenta el municipio. La compañera María Luisa Hernández Méndez, con más de 30 años, constituye una fortaleza y un privilegio del Consejo Popular. Se tiene cubierto el total de representantes de acuerdo a lo establecido, con estabilidad en su funcionamiento como CDR, ACORC, FMC Y CTC, también responden al Consejo los Funcionarios de Deporte, Salud y Educación, 11 Núcleos Zonales, 11 ACRC una por cada Circunscripción.

Este Consejo Popular está situado en la parte más céntrica de la Capital pinareña, densamente poblado y con una considerable población flotante, situado en el

casco histórico y más primitivo de la ciudad, con edificaciones de gran valor Patrimonial y Arquitectónico, consideradas sus edificaciones con los elementos, más representativos de la cultura primitiva, así también con innumerables viviendas en las que se conjugan gran cantidad de elementos con valores históricos y artísticos.

Es un territorio esencialmente comercial, se sustenta en una economía basada en los servicios, la gastronomía, el comercio y la industria, centros asistenciales de Salud, como Policlínicos, Sala de Rehabilitación, Casa de Abuelo, 24 Consultorios del médico y la familia, centros de Educación primaria, media y Universidad. Inmigración y Extranjería, 29 tiendas recaudadoras de Divisa, así como Instalaciones de Cultura, Cine, Teatros, centros de Recreación y dos Parques uno de ellos Patrimonio. Todo estos elementos, constituye fortaleza del Consejo. Contamos con un total de 6532 viviendas, 75 ciudadelas, ninguna en condiciones precarias, no existen barrios marginales y sí familias con desventajas sociales.

Dentro de los principales aspectos que más afectan al Consejo Popular se encuentran:

- La necesidad de Rehabilitación de las Redes Sanitarias, para la evacuación de albañales y desechos sólidos, por las condiciones de lugar existen muchas fugas sanitarias en las calles y otras propias de viviendas, tornándose en ocasiones crítica la situación, esto constituye una insatisfacción generalizada.
- La carencia de muebles sanitarios, para los edificios multifamiliares, casos genéticos entre otros, los que existen, están indicados solamente para los deterioros de viviendas.

- Las condiciones críticas de la conductora, los paros por reparaciones necesarias traen muchas inquietudes y planteamientos por la falta de agua potable en muchas horas y por varios días.
- Insatisfacción en las viviendas por afectación de los huracanes Isidoro y Lili, que viene atrasándose, mucha demora en la entrega de recursos por la insuficiencia en trámites organizativos y burocráticos y en otros casos la tipología de los techos que en el 80% son techos de tejas criollas y con puntales y vigas dimensionadas. Que no admiten soluciones con los recursos de las cubiertas que se reciben.
- Necesidad de baños públicos en las calles céntricas. Las calles, los portales de las viviendas, los establecimientos, las escaleras de vecinos son lugares que las personas escogen para hacer sus necesidades a diario.
- Es un Consejo sometido constantemente a ruidos, mucho tráfico de autos, camiones, ómnibus, coche de tracción animal, tanto para el transporte de pasajeros y como alternativa de las empresas y entidades para el traslado de alimentos recogida de basura etc. Consejo desprovisto de árboles que desintoxiquen el medio ambiente.

El *Pequeño Larousse* (2003). Define ámbito como: “1. El espacio comprendido dentro de ciertos límites reales o imaginarios. 2. Espacio en que se desarrolla una acción o una actividad. 3. Ambiente en que se desarrolla una persona” ⁽⁹⁾. En correspondencia con esa semántica y cumpliendo las tareas de esta investigación se realizó una caracterización a la realización de los ejercicios de bailoterapia en el municipio de Pinar del Río, a través de:

- Un primer diagnóstico al ámbito de la **REALIDAD** realizado al festival deportivo-recreativo mediante la aplicación de la técnica **observación** para

evaluar el comportamiento de las actividades que se realiza en el consejo popular Capitán San Luís en Pinar del Río..

- Un segundo diagnóstico al ámbito del **CONOCIMIENTO**, a partir de una **entrevista**, para obtener información acerca del nivel de conocimientos que poseen los profesores en relación a la bailoterapia y obtener información acerca de las actividades que se realizan en el festival deportivo-recreativo. Y una **encuesta** para obtener información acerca del nivel de aceptación y conocimientos que poseen los niños de 9 a 11 años de edad sobre la bailoterapia para obtener información acerca del nivel de participación de los niños de 9 a 11 años de edades, en las actividades que se programan en el festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

En la elaboración de los instrumentos para el diagnóstico, se tuvieron en cuenta algunos modelos teórico y metodológico de actualidad, donde el modelo teórico estuvo conformado por el estudio de antecedentes históricos y metodológicos donde:

En los referentes históricos se tuvo en cuenta esencialmente los criterios de Delgado Guerrero Jorge Luís. Coll Aguilera Maikel. (2008). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. Editado en Instituto Superior de Cultura Física de Granma. Cuba. ⁽¹⁰⁾

El modelo metodológico esencialmente estuvo conformado por los criterios de Navarro Eng Dalia (2007). Orientaciones metodológicas para el trabajo en las modalidades individuales femeninas, individuales masculinas, parejas mixtas y tríos. En Adobe Reader (Gimnasia Aerobia. P.D.F. Y “*Gimnasia Musical Aerobia*”, Ciudad de la Habana, INDER 1990. ⁽¹¹⁾

Del mismo modo, para realizar los instrumentos del diagnóstico se consultaron los documentos normativos y orientaciones metodológicas establecidas por el INDER

y la Dirección Provincial de Deportes en Pinar del Río, para el trabajo de la bailoterapia, así como las orientaciones de algunos contenidos del programa de la asignatura Educación Rítmica perteneciente al plan de estudio “D” que se imparte en las Facultades de Cultura Física del país.

II.2. Resultados de la observación realizada al festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís del municipio de Pinar del Río.

Esta observación directa a un festival, se realiza considerando que es esta la actividad mensual de mayor incidencia en el comportamiento del nivel de incorporación de participantes y espectadores, que realiza la comunidad con relación a las actividades deportivo-recreativas. Valoraciones de esos aspectos observados, que pueden contribuir a la elaboración de un plan de ejercicios de bailoterapia que ayude a una mayor incorporación de niños dentro del marco del festival.

En correspondencia con los referentes teóricos y metodológicos seleccionados se conformó el instrumento a partir de la definición del objetivo trazado, la elección de los aspectos y el procesamiento cualitativo y cuantitativo de la información obtenida apoyada en los criterios de medidas y las diversas valoraciones derivadas al respecto. **Anexo No. 1**

Después de validado el instrumento por 3 expertos, fue aplicada la observación al festival deportivo-recreativo realizado en el mes de septiembre del 2010, en el consejo popular Capitán San Luís del municipio Pinar del Río. Festival que después de observado posibilitó los siguientes resultados.

Tabla No 1

ASPECTOS DE INCORPORACIÓN DEL FESTIVAL.		B	R	M
1	Música dinámica y variada.		x	
2	Bailes cubanos o extranjeros.			x
3	Organización de la programación del festival.			x
4	Puntualidad y finalización del horario.		x	
5	Oferta físico-recreativa.		x	
6	Selección del lugar.	x		
7	Punto de vista geográfico.		x	
8	Aseguramiento del equipamiento.		x	
9	Logística participantes.			x
10	Coincidencia otras actividades entorno.		x	
11	Divulgación del festival.		x	
Total		1	7	3

Después de haber aplicado el instrumento en la **tabla No. 1** el aspectos N° 1, relacionado con que, si la música dinámica y variada se corresponde con la actividad principal del festival, se observó que se corresponde en parte, ya que se escuchó música en el momento antes de iniciarse el acto. En las restantes 5 actividades programadas, solo en una ocasión se percibió música en una coreografía del adulto mayor, por lo que se evaluó de regular este indicador. Esto trae como agravante que de no poseer conocimientos musicales, los ejercicios pueden que se realicen por imitación y no el movimiento consciente en la actividad.

El aspecto N° 2, relacionado con los bailes cubanos o extranjeros se constató que en el festival observado no se realizó ninguna actividad que estuviera combinada con algún baile por lo que se evalúa de mal este aspecto. Desperdiándose así, una oportunidad importante que pudiera haber sido aprovechada en función de la motivación y la práctica del ejercicio físico para el bienestar y salud de los practicantes.

El aspecto N° 3, relacionado con la organización de la programación del festival se evalúa de mal, pues se comprobó que se organizaba el guión de las actividades en los inicios mismos del festival. Dificultad que también alterara el cumplimiento del aspecto N° 4, relacionado con la puntualidad y finalización del horario de actividades del festival que fue evaluado de regular y el aspecto N° 5, relacionado con la oferta deportivo-recreativa del festival, la cual también se evaluó de regular por no combinarse o balancearse debidamente dichas actividades durante la realización del festival.

El aspecto N° 6, relacionado con la selección del lugar para la realización del festival, es el único indicador que se evalúa de bien, ya que el mismo se realizó en un lugar céntrico de la ciudad, observándose una estrecha relación entre festival, escuelas, hogares y viabilidad. A pesar de ese aspecto positivo, es necesario expresar que la asistencia de practicantes directos en todos los casos estuvo pobre al igual que la asistencia espontánea y voluntaria de espectadores, lo que reafirma la necesidad de continuar trabajando por la incorporación de participantes al festival.

Aunque parezca contradictorio, se evaluó de bien el aspecto anterior, sin embargo, el aspecto N° 7, relacionado con el lugar seleccionado desde el punto de vista geográfico se evalúa de regular, ya que a pesar de realizarse el festival bajo relativa sombra de árboles, muchos participantes directos en ocasiones se quejaban de las molestias del sol en los ojos y algunos espectadores constantemente se cambiaban de lugar.

El aspecto N° 8, relacionado con el aseguramiento del equipamiento de trabajo se evalúa de regular. A pesar de reconocer el esfuerzo individual realizado por cada participante en cuanto al uso del vestuario y calzado, no es menos cierto que para la realización de un festival deportivo-recreativo mensual, las instancias superiores deberán contribuir con la uniformidad del vestuario cómodo y zapatillas de trabajo, así como también otros medios auxiliares de mayor calidad y presencia como el

audio, música, discos entre otros, todo en función de una mayor calidad y colorido del evento.

El aspecto N° 9, relacionado con la logística necesaria a los participantes se evalúa de mal, teniendo en cuenta que durante el trascurso y finalización del evento no existieron estimulaciones, ni servicios de ningún tipo para los participantes. En una actividad de este tipo no debe escaparse el detalle de una estimulación moral aunque sea con palabras colectivas a manera de conclusión y un estímulo material siempre que sea posible, independientemente que otros servicios colaterales no deben faltar como el acceso al agua potable o una merienda para los participantes, baños públicos y sillas para todos los espectadores.

El aspecto N° 10, relacionado con la no coincidencia del festival con otras actividades importantes en el entorno se evalúa de regular, ya que el mismo coincidió con otras actividades importantes del entorno. Si por una parte resulta beneficioso que la población presencie ofertas diversas y variadas, por otra, se vió afectada la incorporación de niños por existir otra actividad cultural, que cautivó a una gran mayoría de los mismos.

El aspecto N° 11, relacionado con la divulgación del festival mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal se evalúa de regular ya que se comprobó, que administrativamente si se divulga entre los profesores y personal encargado la realización del festival, pero no para el resto de la población que asiste como espectadores.

Como se puede apreciar en sentido general, de los 11 aspectos que se observaron sobre la preparación y realización del festival, solo 1 fue evaluado de bien, 7 fueron evaluados de regular y 3 evaluados de mal, lo que corrobora el criterio que el objetivo esencial para el cual se realiza el festival está en función del

aprovechamiento del tiempo libre y el mejoramiento de los indicadores de salud en los practicantes y espectadores, pues no se está cumplimentando en su totalidad en la actualidad, de ahí la importancia de poder erradicar estas dificultades existentes y reforzar la variabilidad de ofertas a partir de la inclusión de una actividad más, dentro de este tipo de evento como es la bailoterapia en función de una mayor incorporación de niños al festival.

II. 3. Resultados de la entrevista a profesores que laboran en el consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

La entrevista se realizó a 10 profesores que laboran en el consejo popular Capitán San Luís (45% de la población) quienes emitieron sus criterios a partir de un cuestionario de 8 preguntas (**Anexo 2**). Solo se le exigió como único requisito que tuviesen más de 10 años de experiencia en la labor que realizan.

La entrevista se realizó en coordinación previa con los sujetos implicados a quienes se les explicaron los objetivos de la investigación y la importancia de la información que brindarían para mejorar el trabajo con los ejercicios de bailoterapia. Después de aplicada la misma se observaron los siguientes resultados. (**Tabla No. 2**)

POBLACIÓN= 22 PROFESORES (N = 10 45%)

PROF.	1		2		3		4			5			6			7			8		
	Si	No	B	M	B	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1		x		x	x				x			x	x			x			x		
2		x		x	x				x			x	x				x		x		
3		x		x	x		x					x	x			x			x		
4		x	x		x				x			x	x			x			x		
5	x			x	x		x					x	x			x			x		
6		x		x	x				x			x	x				x		x		
7		x			x				x			x	x			x			x		
8	x		x	x	x		x					x	x			x			x		
9		x		x	x				x			x	x				x		x		
10		x		x	x		x					x	x			x			x		
Total	2	8	2	8	10		4		6			10	10			7	3		10		

En la entrevista realizada se pudo observar que los indicadores No.1 y No.2 poseen 8 profesores evaluados de mal, lo que representa un 80% de pobre nivel de conocimientos sobre la bailoterapia. Contradicción que se observó con el aspecto No.3 donde el 100% de la muestra reconoce los beneficios que ofrece la bailoterapia para la salud de los practicantes.

Relacionado con la participación en las actividades que se programan en el festival deportivo-recreativo, es preocupante y contradictorio el hecho de que en el indicador No.5 el 100 % de la muestra plantee que no ha observado que se realicen actividades de bailoterapia en la comunidad. Sin embargo, en el indicador No.6 el 100% de la muestra considere importante la inclusión de ejercicios de bailoterapia en estos festivales y que además en el indicador No.7 el 70% de

estos profesores estén dispuestos a asumir la realización de estos ejercicios, ya que también en el indicador No.8 el 100% considera que la inclusión de ejercicios de bailoterapia en los festivales deportivo-recreativo sin duda, contribuirá a incrementar la participación de niños en los mismos.

II.4. Resultados de la encuesta a niños de 9 a 11 años de edad pertenecientes al consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

El criterio muestral utilizado fueron 40 niños de 9 a 11 años de edad pertenecientes a 4 escuelas primarias del consejo popular Capitán San Luís de la provincia Pinar del Río que representan el 25% de la población general. La encuesta se realizó previa explicación a los sujetos, los objetivos de la investigación y la importancia de la información que brindarían para el logro de tales fines. Después de validada por 3 expertos y aplicada se observaron los siguientes resultados. **(Anexo No. 3)**

En la encuesta realizada se pudo observar que los indicadores No.1, relacionado con que si le gusta el baile, el No.2, si ha escuchado hablar de bailoterapia, el No.3 si le gustaría bailar haciendo ejercicios, y el No 4 si le gustaría practicar bailoterapia, 25 o más niños evaluados de bien lo que representa un 62% de nivel de aceptación y conocimientos que poseen los niños de 9 a 11 años de edad sobre la bailoterapia. Sin embargo, se observó como un aspecto preocupante, que el indicador más bajo resultó el No.5 con 29 niños que plantean no conocer los beneficios que ofrece la bailoterapia para la salud. **(Tabla No. 3)**

POBLACIÓN = 280 N = 40 (25%)

Indicadores	Criterios de medida																		
	1		2			3		4			5		6			7			
	B	R	B	R	M	B	M	B	R	M	B	M	B	R	M	B	R	M	
Gusta el baile	34	6																	
Escuchado sobre bailoterapia			25	5	10														
Bailar haciendo ejercicios						40													
Practicar bailoterapia								29	9	2									
Beneficios bailoterapia											11	29							
Participado en festivales													6	8	26				
Frecuencia asistir festivales																24	11	5	

Leyenda: B- Bien, R- Regular, M- Mal

Relacionado con la participación en las actividades que se programan en el festival deportivo-recreativo, es preocupante el hecho que solo 6 niños han participado, 8 niños alguna que otra vez y 26 niños que no han participado nunca en estos festivales, contradicción existente con el indicador No.7 donde 24 niños, es decir, el 60% de la muestra, sí le gustaría asistir a los mismos, aspecto que valida la propuesta investigativa realizada.

II.5. Conformación del plan de ejercicios de bailoterapia para niños de 9 a 11 años de edad.

II.5.1. Fundamentación del plan de ejercicios de bailoterapia.

El plan posee como propósito el control de los ejercicios de bailoterapia en el ámbito de la circunscripción, los cuales han sido elaborados en correspondencia con las preferencias, características y necesidades de los niños de 9 a 11 años de edad del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río. Propuesta dirigida a contribuir a una mayor incorporación de estos niños a los festivales deportivos-recreativos que se realizan y que se corresponde con los criterios dados por Edeline G Marie; (2005), al señalar que, “un plan como un agrupamiento de movimientos corporales planificados y diseñados que se realizan para mantener o mejorar la forma física y la salud. Además, estos después de tener un sólido conocimiento sobre su realización pueden ser realizados de manera voluntaria con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida de los que lo practican”.⁽¹²⁾

Con este plan de ejercicios de bailoterapia los niños entre 9 y 11 años de edad se orientarán positivamente en cuanto a los ejercicios, serán más reflexivos, se divierten, liberan tensiones y emociones, fortalecerán sus amistades y se comprometerán más, con el colectivo de adolescentes y la comunidad. La autora para la elaboración del plan de ejercicios de bailoterapia asumió los criterios de Pérez Aldo (2003), para argumentar “los elementos esenciales que se deben tener en cuenta para la elaboración del mismo, los cuales están conformados por cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino, la combinación de ellos”:⁽¹³⁾

1. En el **enfoque tradicional**, se remonta al pasado donde se busca el origen de los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se

profesa una devoción ciega al pasado. No es otra cosa que buscar el punto de partida, conocer cual ejercicio o conjunto de ellos con anterioridad se han realizado.

2. El **enfoque de actualidad**, se refiere al contexto, retomando aquellos ejercicios o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan los ejercicios novedosos, los de actualidad.
3. El **enfoque de opinión y deseos**, se basa en el usuario o en la población donde, mediante la encuesta y entrevista, se obtienen datos sobre los ejercicios que éstos desean realizar.
4. El **enfoque autoritario**, se fundamenta en el programador, donde la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de ejercicios uniformes dentro de un marco sumamente limitado.
5. El **enfoque socio- político**, se apoya en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de ejercicios, este debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral. Sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas de ejercicios que mejor sean aceptados.

II.5.2. Objetivo General

El plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa se propone “incrementar la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivo-recreativos del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río”.

II.5.3. Marco temporal

Fecha de inicio: Septiembre 2010

Fecha de terminación: Febrero 2011

II.5.4. Plan de ejercicios de bailoterapia.

La experiencia de la autora en este tipo de actividad permite reconocer que la manera en que se lleva a cabo en la actualidad la programación del festival, presenta algunas limitaciones, ya que solo se subscriben clases para edades adultas, sin embargo, en las edades tempranas no se tiene en cuenta esta diferenciación. En ese sentido, también la autora se apoya en otra experiencia que se conoció mediante “la investigación que realizara Borges Obregón Denisse. (2009), en la Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila, a raíz de la impartición de la asignatura optativa de bailes populares, que reciben los estudiantes de cuarto año; la cual se titula. Propuesta Metodológica para la enseñanza de bailes populares cubanos, dirigida a los estudiantes de cuarto año de la carrera de Cultura Física“. (14).

**PLAN DE EJERCICIOS DE BAILOTERAPIA PARA NIÑOS DE
9 A 11 AÑOS DE EDAD. (Tabla No. 4)**

No.	EJERCICIOS	REPETICIONES	RITMO
1	Audición de la música	16 compases	Son cubano
2	Marcar la clave cubana	8	
-	Con palmadas	4	
-	Con un pié	4	
-	Con cadera	4	
-	Con ambos pies	4	
3	Marcar paso básico de Salsa	8	Salsa
-	En el lugar	4	
-	Avanzando	4	
-	Retrocediendo	4	
-	Con desplazamiento	4	
4	Marcar paso básico de Merengue	8	Merengue
-	En el lugar	4	
-	Derecha – Izquierda	4	
-	Combinación con giros	2	
5	Marcar paso básico de Mambo.	8	Mambo
-	En el lugar	4	
-	En cada dirección mambo	2	
-	Avanzando	4	
-	Paso cruzado	4	
6	Marcar paso de Cha-cha-cha	4	Cha-cha-cha
-	En el lugar	4	
-	Con giro Derecha - Izquierda	4	
-	Avanzando	4	
-	Retrocediendo	4	
-	Desplazamiento lateral	4	
7	Marcar paso de Conga	8	Conga
-	En el lugar	4	
-	avanzando	4	
-	retrocediendo	4	
-	Arrollar en círculo	R/T	

II.5.5. Características de los distintos tipos de bailes: (Tabla No.4)

1. Audición de la música.

Escuchar detenidamente e identificar la música.

2. Ejecutar clave cubana.

El ritmo con que se dispone para bailar.

3. La Salsa.

La forma de bailar Salsa varía enormemente dependiendo del lugar de origen del bailarín y de cómo ha aprendido. Por ejemplo, la Salsa que se baila en el Caribe y Latinoamérica se desarrolla como un paseo, lo que resulta en un movimiento mucho más circular y giros más lentos. Dentro de este estilo están los prototipos cubano y colombiano, con un movimiento que se clava más en el suelo y otro cuyo contacto es más ligero respectivamente.

Para bailar Salsa en su forma más elemental, se siguen los cuatro golpes de la música, pero sólo se ejecutan tres pasos, cada uno de la misma duración del golpe. El golpe restante se puede incorporar al paso anterior (lo que resulta en una cuenta rápido-rápido-lento) o bien se añade un movimiento de adorno. Los pasos pueden incluir desplazamiento o pueden ejecutarse en el sitio; un poco como caminar dando tres pasos de cada vez y metiendo una pausa en medio. Si se camina de esta forma al ritmo de la música, ya se estará bailando Salsa.

Su misma simplicidad lo hace extremadamente flexible; al igual que se puede caminar en cualquier dirección, también se puede bailar Salsa en el lugar, desplazándose o girando. El golpe restante puede adornarse con un golpecito o patadita o una pausa. Debe tenerse en cuenta que dar un paso es colocar el pié en el suelo y poner todo el peso sobre él.

4. Merengue

El Merengue tiene sus antecesores en la calenda y la chicha, bailes de las tribus llevadas como esclavos a América; son bailes de pareja que se hacían al aire libre. En la República Dominicana se integró en los sectores sociales más populares debido a la facilidad del baile, hasta adquirir en el Siglo XX el carácter de baile nacional. La clase alta, en cambio, no aceptó esta danza hasta bien avanzado el siglo XX, por esta vinculación con la música africana y por el aspecto erótico de las letras. Hay varios tipos de Merengue: caribeño, apambichao y coeño. La estructura musical se escribe en 2x4 y consta de tres partes: paseo, merengue y jaleo.

Para bailar Merengue, el paso básico es un patrón de dos pasos extremadamente sencillo, aunque requiere un movimiento de la cadera hacia la derecha que se hace un poco difícil de aprender. Al bailar el Merengue, los hombres y las mujeres se paran en una posición similar a la del vals, y desde esa posición dan un paso al lado en lo que se llama "paso de la empalizada", pudiendo entonces dar vuelta a la derecha o, a la izquierda. Esto se llama Merengue de salón, en el cual las parejas nunca se separan. Hay también otro estilo que se llama Merengue de figura, en lo cual los bailarines dan vueltas apartes, pero siempre tocando la mano de su pareja.

5. El Mambo

Derivado de una estrofa rítmica del danzón cubano, el Mambo apareció por primera vez en 1938 en un danzón titulado Mambo de Orestes López. Al igual que otros bailes caribeños, la forma de bailar el Mambo deriva del son. Pérez Prado reelaboró la estructura musical con arreglos inspirados en los de las orquestas de jazz, introduciendo trompetas y saxos con la percusión cubana y creando este nuevo ritmo, cuyo más grande éxito fue "Qué rico el Mambo".

El Mambo es uno de los más rápidos de los bailes tropicales, y tiene una característica común con el bolero: en ambos el movimiento comienza en el segundo tiempo de la música, lo que les hace más sensuales, a lo que hay que añadir el característico movimiento de caderas de los bailes caribeños. Al pasar el Mambo original a las generaciones siguientes, estas generalmente tomaron un camino más fácil, empezando a moverse en el primer acento y no en el segundo. Por ello, actualmente son muchos los que bailan el Mambo dando tres pasos en los tres primeros tiempos y una pausa en el cuarto tiempo. Al igual que en los restantes bailes tropicales, el Mambo se puede bailar con los cuerpos juntos, aunque es más común que los que bailan el Mambo, por su dinámica y la dificultad de algunas figuras, lo hagan separados. El Mambo suele ser un baile muy vivo y con numerosos giros, pero sin avanzar mucho sobre la pista.

6. El Cha-cha-chá

El Cha-cha-chá fue creado por el violinista y director de orquesta cubano Enrique Jorrín en 1948, fruto de sus experimentaciones con la forma, la melodía y el ritmo del danzón.

Es el baile más reciente incorporado en la modalidad de bailes latinos. El Cha -cha -chá es un baile intermedio, ni muy lento ni muy rápido, lo que lo hace un género fácilmenteailable por todos, en contraste con el Mambo, donde la música es más rápida y el ritmo más complicado.

El ritmo en el Cha-cha-chá se desarrolla en un compás de cuatro tiempos. Los pasos que se siguen para bailar Cha-cha-chá son simples y fáciles de seguir: en el primer tiempo se da un paso, en el segundo otro, en el tercero dos pasos de medio tiempo cada uno y en el cuarto tiempo otro paso. Los que duran un tiempo se llaman lentos y los que duran medio tiempo, rápidos. El cha-cha-chá es un baile tropical con una gran difusión dentro del baile de salón. La posición de la pareja es

con los cuerpos juntos y los brazos al estilo tropical, realizándose además el característico movimiento de caderas de los bailes caribeños.

La posición abierta de los bailarines también es característica de este baile. El Cha-cha-chá deriva del Mambo, por lo que todas las figuras del Mambo se pueden hacer al bailar Cha-cha-chá. Sin embargo, no todas las figuras del Cha-cha-chá se pueden hacer en el Mambo, ya que la unidad básica de aquél, cuenta con dos pasos más que la de este. Aunque tengan figuras comunes, en general el baile del Cha-cha-chá resulta más lento, suave y elegante que el del Mambo.

7. La Conga

Típica del oriente de Cuba, nace con los festejos del carnaval, se arrolla al ritmo de los tambores y el paso básico consiste en desplazar al frente arrastrando la planta de los pies, al caminar son dos pasos suaves y tres más rápidos para rematar, es un ritmo muy alegre, característico y con la influencia de los bailes caribeños, que ha llegado hasta nuestros días formando parte de nuestra cultura, se permiten desplazamientos en todas las direcciones, giros, movimientos de brazos simultáneos y una gran expresividad.

II.5.6. Descripción de los ejercicios de Bailoterapia que se proponen:

El ejercicio, es el mejor medio para evitar el problema cada vez más frecuente entre los niños tanto durante la infancia, como de forma preventiva para edades posteriores, ya que previene enfermedades futuras tales como la diabetes tipo II, el colesterol elevado, la hipertensión o enfermedades coronarias.

Por otro lado, al realizar ejercicios de bailes el niño favorece su psicomotricidad y esto lo ayuda a tener un mejor rendimiento escolar. Los ejercicios le ayudan a aprender el valor de la concentración, eso sin mencionar los beneficios en el crecimiento y desarrollo físico. Los niños que hacen ejercicios fortalecen su

autoestima, poseen una mejor imagen de sí mismos y además desarrollan el autoconfianza.

Ejercicio No 1

Por lo sencillo que representa, es preciso familiarizar al niño con la intención que se persigue, en este caso, sólo se limitará el ejercicio a escuchar detenidamente e identificar la música que esta vez llega a sus oídos, les dará el pié, de qué se trata y lo que se propone, el profesor tendrá en sus manos el desarrollo de este tipo de clase, para esto se utilizarán 16 compases musicales.

Ejercicio No 2

Marcar la clave cubana con todas las variantes de ejercicios que se proponen nos permite entrar en contacto con el ritmo con que se dispone para bailar. Es importante tener conocimientos musicales que le permitan ejecutar el ritmo a tiempo o, a contratiempo, pues muchas veces aunque parezca sencillo, los ejercicios pueden que se realicen por imitación y no el movimiento consciente de la actividad, de ahí que no se pierda la esencia de lo que se propone, la experiencia ha demostrado que cuando esto no se lleva a cabo, los practicantes lejos de divertirse se acomplejan y se pierden en el espacio, pues no se adaptan a los cambios musicales, reproducir la clave con las palmas, con un pié, las caderas, con ambos pies, nos va a permitir que los niños pierdan el miedo escénico y eliminen las tensiones musculares.

Ejercicio No. 3

Marcar el paso básico de Salsa, la demostración del paso básico en el lugar permitirá al ritmo de la música, hacer cambio del peso corporal, con el conteo que hasta el momento se venía realizando, imitando al paso toque del aerobio, pero esta vez el tercer toque más lento, lo que implica movimientos suaves de cadera y hombros buscando la cadencia propia de la Salsa, se realizarán de 8 repeticiones del paso hasta que los practicantes lo dominen con la música, el trabajo de los brazos va en correspondencia con la coordinación del movimiento, todo tiene que

ir al unísono pues lo contrario sería fatal, los desplazamientos se lograrían bien avanzando, retrocediendo y/o laterales en 4 tiempos según lo permita el espacio.

Ejercicio No 4

Marcar paso básico de Merengue, aunque por sencillo que parezca tiene con patrón solamente dos pasos, uno que indica el desplazamiento del pié hacia delante, mientras que el otro marca en el lugar y otro paso hacia detrás, repitiéndose al ritmo de la música, una vez al frente y una vez detrás sin pausa con el movimiento de la cadera más fuerte a la derecha, cuando se ha logrado este tipo de baile se puede ejecutar con giros de derecha e izquierda, resulta tan divertido que hasta se permite cantar las letras musicales.

Ejercicio No 5

Marcar paso básico de Mambo, se realiza desde la posición de media flexión de las piernas permitiendo la libertad de movimiento de las caderas, tal como se realiza con los demás bailes caribeños, esta vez se marca la punta del pié derecho regresa al lugar y luego se repite el ejercicio el pié izquierdo permitiendo que este movimiento se realice alternando ambos pies, en el caso de los brazos estos van con la punta de los dedos de las manos que indica al frente, flexionado hasta el nivel del codo partiendo siempre que salen contrario al pié que ejecuta. Por sus movimientos vigorosos y rápidos se propone que las repeticiones sean con el conteo de 4 tiempos, en el lugar y según los desplazamientos que se indican en el plan que pueden ser con cambio de dirección depende del nivel del grupo y las habilidades que los practicantes en este caso con niños, alcancen.

Ejercicio No 6

Marcar paso básico de Cha-cha-chá es un baile de la música popular cubana, por su elegancia de fácil ejecución, se realizan dos pasos fuertes es decir a un tiempo, dos más cortos a medio tiempo y un tercero a tiempo, los brazos semiflexionado a

la altura de la cadera a ambos lados del cuerpo, el movimiento típico de las caderas le permite a los ejecutantes, llevar la cadencia suave de los pasos, la cabeza indica la dirección hacia donde va dirigido el movimiento, cuando se logra la coordinación de todas las partes del cuerpo, es entonces que realizamos los desplazamiento con el conteo de 4 tiempos.

Ejercicio No 7

Marcar paso básico de Conga, con el solo movimiento de caderas y el contagioso ritmo de la conga, el desplazamiento de los pies de forma alterna se logra sin grandes técnicas, con el solo hecho de continuar el movimiento sale solo, se realizan dos pasos a tiempo y con el repique de los tambores tres más cortos. Los cambios se proponen que se ejecuten cada 4 conteos, arrollar en círculo, bien aguantaditos de los hombros o de la cintura, permitirá describir figuras en el espacio, como serpentinas, líneas rectas, curvas, etc.

II.5.7. Indicaciones metodológicas del plan de ejercicios de bailoterapia.

1. Para la puesta en práctica de dicha programación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular específicamente.
2. Un aspecto esencial después de coordinar y asegurar los ejercicios a desarrollar en cada caso se hace imprescindible la amplia divulgación de los mismos. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores CDR, FMC, entre otros.
3. Cada sesión general a desarrollar se caracterizará por una adecuación de ejercicios y música diferente a la anterior sesión, en relación con el carácter

y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización.

4. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: fecha, hora y lugar de realización, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
5. Un aspecto muy importante a tener en cuenta es que para el logro óptimo de los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las sesiones de trabajo que se vayan desarrollando.

Otras características que debe cumplir un plan de ejercicios de bailoterapia:

-Variedad: Este plan es variable ya que rompe con los patrones establecidos y se apoya en las innovaciones y la creatividad buscando incentivar la motivación en los practicantes.

-Diversidad: Es diverso porque todos los ejercicios y bailes que oferta el plan son necesarios y responden a las preferencias y gustos de los practicantes.

-Flexibilidad: Esta programación es flexible porque posibilita el montaje de los ejercicios y bailes cumpliendo con los intereses y posibilidades reales de los niños.

-Equilibrio: Es equilibrado pues contiene variados ejercicios y combinaciones por cada segmento del cuerpo.

Para que una clase de Bailoterapia se realice en las mejores condiciones y los practicantes se sientan a gusto participando de todos sus beneficios, es preciso tener en cuenta aspectos importantes tales como, seleccionar la música adecuada y editarla, que el calentamiento esté dirigido a preparar el organismo para recibir la carga en las sesiones de bailes que se proponen, el trabajo puede parecer

intenso y es aquí donde aumentan todos los niveles , las tomas de pulso, para medir el nivel de intensidad con que se esté trabajando, bajar las pulsaciones paulatinamente hasta lograr la recuperación de los integrantes del grupo, es uno de los aspectos importantes a tener en cuenta hasta normalizar el pulso, el objetivo es disminuir progresivamente la intensidad y al finalizar la clase realizar los movimientos de estiramientos cuya finalidad, es ejercitar la flexibilidad muscular ,sin pasar por alto el retorno venoso.

Se requiere varias sesiones de bailes para el trabajo grupal y de esta manera se logren los objetivos trazados en cuanto a los festivales deportivos recreativos. Es una buena ocasión para desarrollar de este tipo de actividad que se propone, teniendo en cuenta que los grupos puedan variar y forma parte la creatividad con que se realice por parte del profesional que lo atiende en la práctica, utilizar la música popular cubana tiene una intención muy marcada por lo que representa el rescate de nuestra cultura y tradiciones danzarías. Con estas sesiones se persigue que los niños interactúen, intercambien a través del lenguaje de movimiento, se relacionen y hagan más placentera su estancia en este tipo de actividad que se realizan una vez al mes en el Consejo Popular.

El coordinador debe ser un profesional de experiencia en el programa de Bailoterapia, con una alta preparación teórico-metodológica general, sobre todo en lo relacionado con el tema seleccionado, con un carisma especial, que sirva de gancho para la apertura o el cierre de cualquier espectáculo de forma masiva.

Los métodos y procedimientos que se emplean para aprender permitirán el desarrollo del grupo, se deben sustentar en los gustos y preferencias de los niños, las edades, así como sus características particulares.

II.6. Valoración del nivel de incorporación y satisfacción de los niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos mediante el método experimental.

El **método experimental en su variante pre-experimento** fue utilizado, para la valoración del nivel de incorporación y satisfacción de los niños de 9 a 11 años de edad en los festivales deportivos-recreativos del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río. Esta valoración se le realizó con 40 niños de 9 a 11 años de edad (25%) teniendo en cuenta el D.F.G. (Diagnóstico Final del Grupo) menos el D.I.G. (Diagnóstico Inicial del Grupo).

Para medir el nivel de incorporación y satisfacción de los niños a las actividades que se realizan en los festivales, tales como las áreas temáticas (juegos de mesas, juegos tradicionales) y manifestaciones deportivas, se determinaron los indicadores y sus criterios de medidas, se aplicó el test inicial a los niños seleccionados. Posteriormente se le aplicó el plan de ejercicios de bailoterapia a los niños seleccionados, el cual comenzó a introducirse a partir del festival correspondiente al mes de septiembre del curso escolar 2010/2011, uno por mes, hasta el mes de febrero del propio curso escolar. Esta actividad de bailoterapia se valoró ubicarla en los mismos inicios del festival, ya que desde el punto de vista motivacional esta actividad de por sí sola, atrae un considerable grupo de público. Posteriormente, se aplicó el test final y se compararon los resultados de incorporación (**tabla N° 5**).

N=40 Niños (Tabla No 5)

Indicadores	Criterios de medidas											
	Nivel Satisfacción						Nivel Participación					
	B		R		M		B		R		M	
	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
Gustaría realizar bailoterapia	19	31	15	9	6		-	-	-	-	-	-
Interesaría escuchar música	21	38	19	2	-		-	-	-	-	-	-
Encantaría bailar en el festival	17	33	12	7	11		-	-	-	-	-	-
Alegraría realizar bailoterapia	23	38	8	2	9		-	-	-	-	-	-
Correspondencia de los gustos con las actividades	18	22	16	13	6	5	-	-	-	-	-	-
Ha asistido como espectador	-	-	-	-	-	-	21	29	12	16	7	5
Has participado en actividades bailables	-	-	-	-	-	-	8	28	2	12	30	-
Has realizado bailoterapia	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	40	-
Cómo evalúas la preparación del festival	-	-	-	-	-	-	11	18	21	16	8	6
Cómo calificas el aseguramiento del festival	-	-	-	-	-	-	9	11	24	20	7	9
Cómo encuentras la logística	-	-	-	-	-	-	8	12	16	14	16	14

Como se puede observar en la tabla No 5, los primeros 5 indicadores en relación con, si le gustaría realizar bailoterapia, si se interesaría por escuchar música, les encantaría bailar, se alegrarían al realizar bailoterapia, y si se corresponderían sus gustos con las actividades que se realizan, posibilitaron una valoración más objetiva respecto al **nivel de satisfacción** de los niños de 9 a 11 años de edad seleccionados en el Consejo Popular.

Al aplicar el plan de ejercicios y comparar los resultados del test inicial con el test final se corroboraron como indicadores positivos más significativos el N° 2 con 38 niños, que se pronunciaron por escuchar siempre música dinámica y variada en correspondencia con la actividades principales que se ofertan en los festivales El indicador N° 4 también con 38 niños prefirieron realizar bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos. Sin embargo, el indicador de mayor dificultad recayó en el N° 5 con 13 niños evaluados de regular en el test final, que expusieron que algunas veces, sus gustos y preferencias se correspondían con las actividades que se realizan en los festivales, mientras que otros 5 niños en ese mismo indicador fueron evaluados de mal en el test final, porque aún continúan planteando que sus gustos y preferencias no se corresponden en nada con las actividades que se programan.

Del mismo modo, la tabla No 5 también contiene 6 indicadores en relación con que si has asistido como espectador, has participado en actividades bailables, has realizado bailoterapia, cómo evalúas la preparación, cómo calificas el aseguramiento y cómo encuentras la logística, que posibilitaron un conocimiento más objetivo respecto a la valoración del **nivel de aceptación** de los niños de 9 a 11 años de edad que asistieron a los festivales deportivos-recreativos.

Se corroboró como indicador positivo el N° 8, observándose que los 40 niños seleccionados realizaron ejercicios de bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos programados. Los indicadores de mayores dificultades recayeron en el N° 10 con 20 niños evaluados de regular en el test final, los cuales, continúan planteando que algunas veces el equipamiento de trabajo resulta incompleto para los participantes del festival. El indicador N° 11 con 14 niños evaluados de mal,

que reconocen que la logística no se cumplimenta, ya que durante el festival a los participantes no se le garantiza estimulación moral, material alguna, tampoco servicios de agua potable y merienda.

CONCLUSIONES

1. El estudio y sistematización de los antecedentes históricos y metodológicos sobre la bailoterapia, reveló la importancia que posee la misma para el bienestar físico y salud del hombre. Dado el nivel masivo de aceptación reciente, la necesidad de mejorar la preparación y utilización de los recursos humanos y materiales en función de una mayor variedad de acciones en este campo de estudio.
2. El diagnóstico realizado mostró la necesidad de reforzar la variabilidad de ofertas en los festivales deportivo-recreativos de la comunidad, el pobre nivel de conocimientos que poseen los profesionales de Cultura Física sobre el trabajo de la bailoterapia y el nivel de aceptación mostrada por los niños del consejo popular Capitán San Luís para la realización de esta nueva modalidad.
3. Teniendo presentes que las necesidades sociales constantemente se diversifican y la premura de continuar profundizando en los conocimientos del profesional de la Cultura Física, se fundamentó y elaboró un plan de ejercicios de bailoterapia como contribución a la incorporación de niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.
4. La valoración de la utilidad práctica del plan de ejercicios de bailoterapia como opción deportivo-recreativa permitió comprobar la factibilidad, constatando la viabilidad de los ejercicios con los niños de 9 a 11 años de edad en los festivales programados.

RECOMENDACIONES

1. Continuar valorando el plan de ejercicios de bailoterapia de los recursos humanos, mediante el estableciendo de estrategias que posibiliten perfeccionar su impacto y mejorar su evaluación de manera continua, de modo que el mismo pueda convertirse en una línea de investigación del sistema de enseñanza deportiva.
2. Teniendo presente la condición de punto de partida de los resultados investigativos obtenidos y la necesidad de aplicación del plan de ejercicios de bailoterapia elaborado, se propone capacitar a los profesores encargados de llevarlo a vías de realización en la rama de la Cultura Física.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Sanabria Minty (2003). Bailoterapia .diversión, salud y relax.htm.5 pág.
2. Roque Cedeño. (2003). Citado por Sanabria Minty. En bailoterapia .diversión, salud y relax.htm.5 pág.
3. Duran Montero Freddy (2010). Bailoterapia. Nuevo estilo de trabajo. Edición Paidotribo. Barcelona.54 pág.
4. Sanabria Minty (2003). Bailoterapia .diversión, salud y relax.htm.7 pág.
5. Roque Cedeño. (2003). Citado por Sanabria Minty. En bailoterapia .diversión, salud y relax.htm.8 pág.
6. Caballero Rivacoba, Maria T. (2004). El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camagüey. Cuba.
7. _____. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camagüey. Cuba
8. Domínguez García, Laura. (2005). Algunas consideraciones acerca del problema de periodización del desarrollo psíquico. Soporte magnético. CD Universalización. Psicología.
9. El Pequeño Larousse (2003). Ilustrado. Ed. Larousse. México 2003. p.74.
10. Delgado Guerrero Jorge Luís. Coll Aguilera Maikel. (2008). Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia. Editado en Instituto Superior de Cultura Física de Granma. Cuba
11. Navarro Eng Dalia (2007). Orientaciones metodológicas para el trabajo en las modalidades individuales femeninas, individuales masculinas, parejas mixtas y tríos. En Adobe Reader (Gimnasia Aerobia. P.D.F. Y "Gimnasia Musical Aerobia", Ciudad de la Habana, INDER 1990.
12. Edeline G Marie; (2005). La formación de grupos sociales. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
13. Pérez Sánchez, Aldo. (2005). Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos Capítulo I. Editorial Pueblo y Educación 165p.
14. Borges Obregón Denisse. (2009). Estrategia metodológica para el perfeccionamiento de la enseñanza-aprendizaje de los bailes populares cubanos en los estudiantes de la carrera de Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero" Facultad Ciego de Ávila. (Cuba).

BIBLIOGRAFÍA

1. American Colleague of Sport Medicine (2006). Manual Para la valoración y prescripción de ejercicios. Edición Paidotribo. Barcelona.412 pág.
2. Alonso, R. (2005) El profesor de Educación Física: Especialista del ejercicio físico.
3. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
4. Arzauz, II. (1996). La investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en Participación social. Desarrollo Urbano i. o!fIU Universidad de La Habana,
5. Barrió J y A Ranzola. (1998) Manual de Deporte para todos. La Habana. Cuba.105 pág.
6. Blanco Pérez, A. (2001). Introducción a la Sociología de la Educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
7. Caride, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En Trilla, J. (Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
8. Caballero Rivacoba, María T. (2005). Capítulo 1. Comunidad, desarrollo y trabajo comunitario. La comunidad. Aspectos conceptuales. **En:** Caballero Rivacoba, M. T. y M. Yordy García. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana para el desarrollo social. Camagüey, Ediciones Ácana, Universidad de Camagüey. Soporte magnético. CD Maestría. Trabajo Comunitario. 19-25.
9. Carrión, Amparo. (1949) El baile folclórico y su importancia en la Educación Física. La Habana, Editorial Lex. 27p.
10. Cejas Mendoza Pedro Antonio. (2009). Plan de actividades de preparación de los activistas en la recreación física para los jóvenes de la comunidad de Suri del municipio Guane. Instituto Superior de Cultura Física. Tesis presentada en opción al título de Máster en actividad física comunitaria. Facultad Nancy Uranga Romagoza. Pinar del rio.
11. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.

12. De Arma Ramírez, Nerelys (2003). La estrategia como aporte de significación práctica. Material mimeografiado. Curso 85, Pedagogía, La Habana, Cuba.
13. De León Nocedo, Irma (2002) Metodología de la investigación educacional: segunda parte. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, p.35.
14. Díaz Sánchez, M. E. (1995) Ejercicio: La historia por dentro. Adelgace. Colombia 6:64-65.
15. Dubé Elizabeth Camacho (2009). Un sistema de clases aeróbicas dirigidas a disminuir el peso corporal de las mujeres de 30-48 años del Consultorio 119 de la Circunscripción 22 del Consejo Popular "Hermanos Barcón del municipio Pinar del Río. Facultad de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Pinar del Río. Cuba
16. Editorial Deporte. (2006).Selección de Pensamientos. (1959-2006).98 pág.File: //Frecuencia Cardiaca (2006).htm.3 pág.
17. Engels, Federico (1990) Anti- Dühring / Federico Engels. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación. p.51- 54
18. Estévez Gullell, Migdalia., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2006) La investigación Científica en la actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. p. 83
19. Fernández, María Antonia. (1985) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial Pueblo y Educación. p. 10
20. Gallinato, Mireya. (1980) Danzas folclóricas. Ciudad de La Habana, Imprenta del INDER. 32p.
21. Garcia Batista, Gilberto (2003) Compendio de Pedagogía La Habana: Editorial Pueblo y Educación, p.354.
22. Giro, Radamés. (2001). El danzón, El Mambo, El Cha- cha- chá. Juventud Rebelde (La Habana) 16 de agosto: 7.
23. Giro, Radamés. (1996) Los Motivos del Son. Panorama de la Música Popular Cubana Cali (La Habana) Editorial Facultad de Humanidades Universidad del Valle. 219-230p.
24. González Saca, A. M y Reinoso Cápiro, C. (2004). Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

25. González Noriega, Estrella. (2001) Con Pacho Alonso en la memoria 3.1-3D4K2 Sierra Maestra Digital Hijos ilustres. (Santiago de Cuba) 2:45-48
26. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
27. Grandés, Sofía. (2006) Al danzón hay que sacarlo de la vitrina IE-800X600. Acción: Revista digital de cultura cubana. (La Habana) 1:32-36
28. Howley T. Edward y Franks.B.Don. (1995).Tesis de Grado. 23 pág.
29. Mc Neal, James (1993) "Marketing de productos para niños".
30. Manual para la Valoración y prescripción de Ejercicios (2006).E D. Paidotribo, Barcelona.412 pág.
31. Manual de Deporte para Todos. Venezuela. (2006).28 pág.
32. Menció Aranguren, Tanya (1993). Introducción a la Educación Musical y Danzaría. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
33. Menció Aranguren, Tanya. (2005) La Gimnasia y La Educación Rítmica. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
34. Microsoft Corporation. La danza y la Cultura humana. (2005) Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta.
35. Lamerán Echevarría, Sara. (2001) Bailes populares cubanos. Habana, Editorial José Martí. 39p.
36. Núñez González, Niurka. (1999) Antecedentes etnohistóricos de la alimentación tradicional en Cuba. Revista Cubana Aliment Nutr. (La Habana) 1999; 13(2):145-50
37. Lam, Rafael. (2006) Bonne, el rey del pilón. IE-800X600. Acción: Revista digital El portal de la cultura cubana.(La Habana) 1:61-64
38. Lima, Soares. (1876) La danza y la Cultura humana, La danza y la mente, Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004. Microsoft Corporation.
39. Linares, María Teresa. (1976) Bailes populares cubanos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
40. Omarás, Faustino. (2005) El Son Género Musical. Centro Provincial de la Música y los Espectáculos. Holguín, 46- 5008

41. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
42. Orovio, Helio. (1981) Diccionario de la música cubana. La Habana, Editorial Letras Cubanas. 97p.
43. Orovio, Helio. (1992) Diccionario de la Música Cubana (2da ed.). La Habana. Editorial Letras Cubanas. 176p.
44. Pedraz, M. V. (1988): Teoría pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos.
45. Pereda, Justo L. (2000). Notas de Conferencias de Sociología de la Educación en el Doctorado grupal. Pinar del Río.
46. Pérez Sánchez Aldo (2003) Fundamentos Teóricos Metodológicos -. Ciudad Habana. Cuba pag.95.
47. Pereda Rodríguez, Justo L. (2000). Sociología de la Educación. Folleto. CDIP del ISP. Pinar del Río,.
48. Revista Mi punto (2007). /teme 3/Deporte/La Bailoterapia bailar para la salud.10 pág.
49. Serra Grima, JR. (1996) Prescripción de ejercicio físico para la salud.
 - a. Barcelona, Ed. Paidotribo; 68- 70.
50. Serra Majem I, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P. (2001). Obesidad infantil y juvenil. Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio Enkid (1998-2000). Barcelona: Editorial Masson.
51. Weineck, Jurgén., (2001), salud, ejercicio y Deporte: Medicina Deportiva, Editorial: Paidotribo Barcelona.
52. Witman, P.T, (2002) ejercicios físicos y Corazón. En [http: // WWW.Sobrentrenamiento.com](http://WWW.Sobrentrenamiento.com) / Consultado el 18 de enero del 2005.

ANEXOS

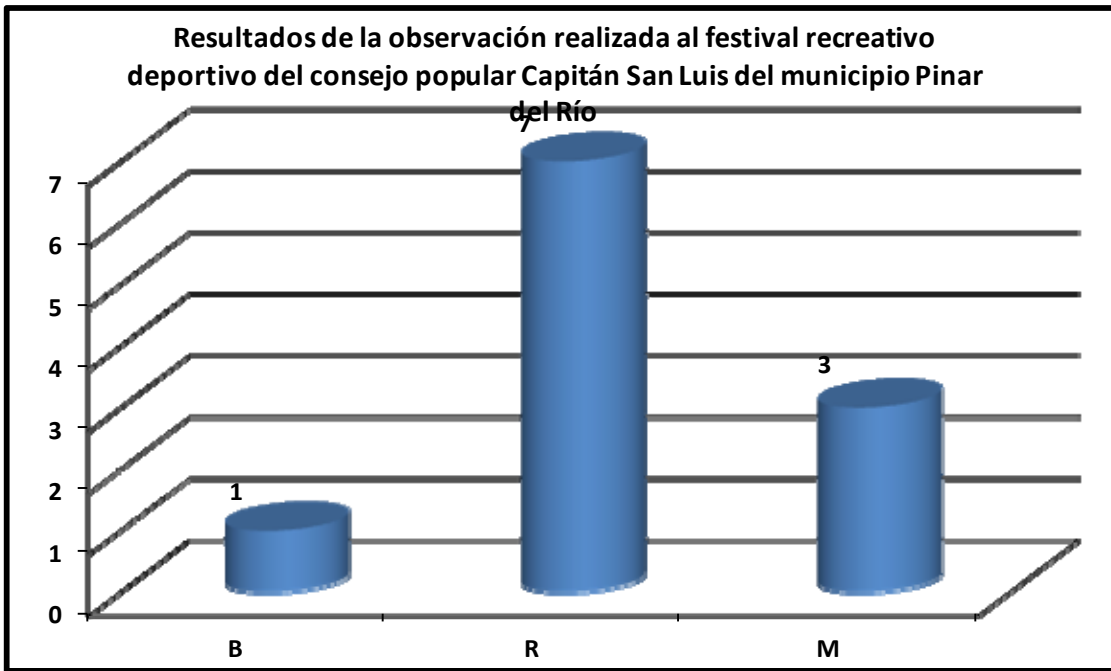
Resultados de la observación realizada al festival deportivo-recreativo realizado del consejo popular Capitán San Luís en Pinar del Río. (Anexo No. 1).

OBJETIVO: Evaluar el comportamiento de las actividades que se realizan en el festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís en Pinar del Río.

ASPECTOS DE INCORPORACIÓN A CONSTATAR DURANTE LA REALIZACIÓN DEL FESTIVAL.		B	R	M
1	La música dinámica y variada en las actividades que se realizan se considera.			
2	Los bailes cubanos o extranjeros en las actividades que se realizan se consideran.			
3	La organización de la programación del festival se considera.			
4	La puntualidad y finalización del horario de actividades del festival se considera.			
5	La oferta deportiva-recreativa del festival se considera.			
6	La selección del lugar para la realización del festival se considera.			
7	El lugar seleccionado desde el punto de vista geográfico se considera.			
8	El aseguramiento del equipamiento de trabajo se considera.			
9	La logística necesaria a los participantes se considera.			
10	La no coincidencia del festival con otras actividades importantes en el entorno se considera.			
11	La divulgación del festival mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal se considera.			

CRITERIOS DE MEDIDAS			
No	BIEN	REGULAR	MAL
1	Si la música dinámica y variada se corresponde con la actividad principal del festival.	Si la música dinámica y variada se corresponde en parte con la actividad principal del festival.	Si la música dinámica y variada no se corresponde con la actividad principal del festival.
2	Si se corresponden los bailes cubanos o extranjeros con las actividades del festival.	Si se corresponden en parte los bailes cubanos o extranjeros con las actividades del festival.	Si no están presentes bailes cubanos o extranjeros en las actividades del festival.
3	Si existe una programación de las actividades del festival.	Si existe una programación en parte de las actividades del festival.	Si no existe una programación de actividades del festival.
4	Si se cumple la puntualidad y finalización del horario establecido de las actividades en el festival.	Si se cumple en parte la puntualidad y finalización del horario establecido de las actividades en el festival.	Si no se cumple la puntualidad y finalización del horario establecido de las actividades en el festival.
5	Si se observa una oferta deportiva-recreativa variada durante la realización del festival	Si se observa una oferta deportiva-recreativa variada en parte durante la realización del festival.	Si no se observa una oferta deportiva-recreativa variada durante la realización del festival.
6	La selección de un lugar en el centro de la ciudad para la realización del festival.	La selección de un lugar a 1 km del centro de la ciudad para la realización del festival.	La selección de un lugar a más de 1 km del centro de la ciudad para la realización del festival.
7	El lugar seleccionado para el festival cumple con los requerimientos de ubicación geográfica.	El lugar seleccionado para el festival cumple en parte con los requerimientos de ubicación geográfica.	El lugar seleccionado para el festival no cumple con los requerimientos de ubicación geográfica.
8	El aseguramiento del equipamiento de trabajo posibilita la realización de las diversas actividades del festival.	El aseguramiento del equipamiento de trabajo posibilita en parte la realización de las diversas actividades del festival.	El aseguramiento del equipamiento de trabajo no posibilita la realización de las diversas actividades del festival.
9	La logística satisface las necesidades y expectativa de los participantes en el festival.	La logística satisface en parte las necesidades y expectativa de los participantes en el festival.	La logística no satisface las necesidades y expectativa de los participantes en el festival.
10	El festival no coincide con ninguna otra actividad importante en el entorno.	El festival coincide con una actividad importante en el entorno.	El festival coincide con más de una actividad importante en el entorno.
11	Se observa divulgación temprana del festival mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal del combinado.	Se observa divulgación tardía del festival mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal del combinado.	No se observa divulgación temprana del festival mediante los medios de difusión masiva y cartelera semanal del combinado.

Tabla No.1



Resultados de la entrevista a profesores/entrenadores con cargos de dirección y metodólogos de la Cultura Física que laboran en el Consejo Popular Capitán San Luís de Pinar del Río. (Anexo No. 2).

Objetivos: Obtener información acerca del nivel de conocimientos que poseen los profesionales de la Cultura Física en relación a la bailoterapia.

Obtener información acerca de las actividades que se realizan en el festival deportivo-recreativo.

Estimado profesor, estamos realizando un estudio sobre la bailoterapia. Teniendo en cuenta la incidencia que usted como profesional tiene en la problemática abordada, necesitamos de su valiosa colaboración. Confiamos en su seriedad y alto sentido profesional. Con anticipación le agradecemos por la ayuda prestada.

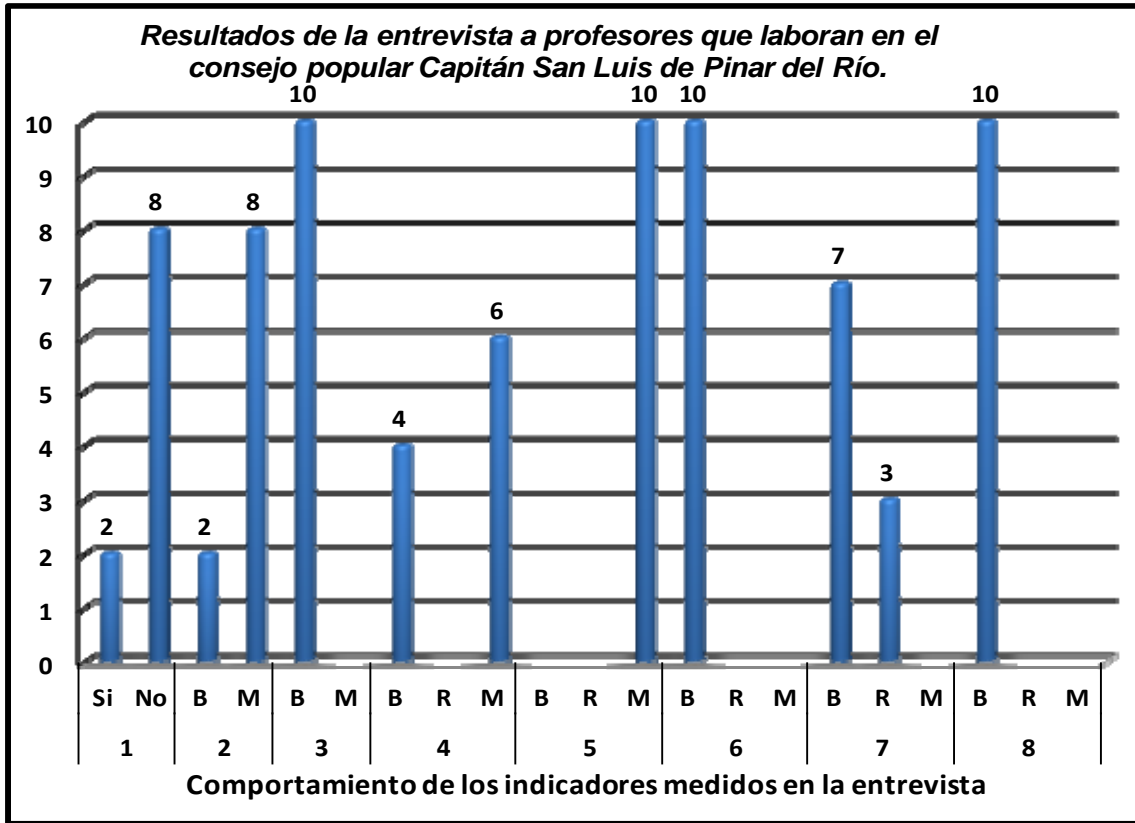
1. ¿Ha recibido algún tipo de superación relacionado con la bailoterapia?
2. ¿Cuáles temas ha estudiado con relación a la bailoterapia?
3. ¿Consideras que la bailoterapia favorece la salud de los practicantes?
4. ¿En su trayectoria laboral ha realizado algún tipo de actividad deportiva-recreativa relacionada con la bailoterapia?
5. ¿En los festivales deportivos-recreativos de la comunidad donde usted participa, ha observado la realización de algún tipo de actividad relacionada con la bailoterapia?
6. ¿Considera importante la inclusión de ejercicios de bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos de la comunidad?
7. ¿Estaría dispuesto asumir la realización de ejercicios para la bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos?

8. ¿Considera usted que la inclusión de ejercicios de bailoterapia en los festivales deportivo-recreativo incrementará la participación de los niños en los mismos?

CRITERIOS DE MEDIDAS

PREGUNTA	RESPUESTA CORRECTA
1	Si _B_ No _M_
2	Bailes, músicas, posiciones de brazos y piernas __B__ Ninguno _M__
3	Si _X_ No__
4	Mucho_B__ En parte_R__ En nada_M__
5	Siempre__B_ A veces_R__ Nunca__M_
6	_ En parte __R_ No_M__
7	_ En parte __R_ No__M_
8	_ En parte __R_ No_M__

Tabla No. 2



Resultados de la encuesta a niños de 9 a 11 años de edad pertenecientes al Consejo Popular Capitán San Luis de Pinar del Río. (Anexo No. 3)

Objetivo: Obtener información acerca del nivel de aceptación y conocimientos que poseen los niños de 9 a 11 años de edad sobre la bailoterapia.

Obtener información acerca del nivel de participación de los niños de 9 a 11 años de edades en las actividades que se programan en el festival deportivo-recreativo del consejo popular Capitán San Luís de Pinar del Río.

Estimado amiguito, estamos realizando un estudio sobre la bailoterapia por lo que deseamos responda muy sinceramente las siguientes preguntas.

1. ¿Te gusta el baile?
Si ____ No ____
2. ¿Has escuchado hablar alguna vez de bailoterapia?
Mucho ____ A veces ____ Nada ____
3. ¿Te gustaría bailar haciendo ejercicios?
Si ____ No ____
4. ¿Por qué te gustaría practicar la bailoterapia.
Está de moda ____ Rebajar de peso ____ Me entretiene ____ Otra ____
Cuál _____
5. ¿Conoces los beneficios que ofrece la bailoterapia para tu salud?
Si ____ No ____
6. ¿Has participado alguna vez en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
Si ____ Algunas veces ____ Nunca ____
7. ¿Con qué frecuencia te gustaría asistir a los festivales deportivos-recreativos?
Siempre ____ Alguna que otra vez ____ Nunca ____

CRITERIOS DE MEDIDAS

PREGUNTA	RESPUESTAS CORRECTA
1	Si _B_ No _M_
2	Mucho__B_ A veces__R__ Nada__M__
3	Si_B_ No__M__
4	Si plantea, rebajar de peso, entretiene, ocupar el tiempo libre _B_ Ganar amistades y está de moda _R_ .No le gusta _M_.
5	Si_____ No_____
6	Si____ Algunas veces____ Nunca____
7	Siempre__ Alguna que otra vez____ Nunca____

Valoración del nivel de incorporación y satisfacción de los niños de 9 a 11 años de edad a los festivales deportivos-recreativos mediante el método experimental (pre-experimento).

Test físico inicial

Objetivos: Valorar el nivel de satisfacción e incorporación de los niños de 9 a 11 años de edad en los festivales deportivos-recreativos del Consejo Popular Capitán San Luís de Pinar del Río. **(Anexo No.4)**

Aspectos a evaluar

1. Te gustaría realizar ejercicios físicos en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
2. Te interesaría escuchar música en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
3. ¿Te encantaría bailar en las actividades de los festivales deportivo-recreativos de tu Consejo Popular?
4. ¿Te alegraría realizar bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
5. ¿Se corresponden tus gustos y preferencias con las actividades que se realizan en los festivales deportivos-recreativos?
6. ¿Has asistido como espectador a los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
7. ¿Has participado en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
8. ¿Has realizado bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
9. ¿Cómo evalúas en sentido general la preparación y realización de los festivales deportivos-recreativos donde has participado?
10. ¿Cómo calificas el aseguramiento del equipamiento de trabajo de los festivales deportivos-recreativos donde has participado? (Vestuario cómodo y zapatillas, audio, música y discos).
11. ¿Cómo encuentras la logística empleada en los festivales deportivos-recreativos donde has participado? (Estimulación moral y material, servicios de agua potable y merienda a los participantes).

CRITERIOS DE MEDIDAS			
No	BIEN	REGULAR	MAL
1	Si le gustaría realizar siempre ejercicios físicos en el festival.	Si le gustaría realizar algunas veces ejercicios físicos en el festival.	Si no le gustaría realizar ejercicios físicos en el festival.
2	Si le interesaría escuchar siempre música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.	Si le interesaría escuchar algunas veces música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.	Si no le interesaría escuchar música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.
3	Si le encantaría bailar siempre en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.	Si le encantaría bailar algunas veces en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.	Si no le encantaría bailar en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.
4	Si querría realizar siempre bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.	Si querría realizar algunas veces bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.	Si no querría realizar bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.
5	Si sus gustos y preferencias se corresponden con las actividades que se realizan en los festivales deportivos recreativos.	Si sus gustos y preferencias se corresponden algunas veces con las actividades que se realizan en los festivales deportivos recreativos.	Si sus gustos y preferencias no se corresponden con las actividades que se realizan en los festivales deportivos-recreativos.
6	Si asiste como espectador siempre a los festivales deportivos-recreativos.	Si asiste como espectador algunas veces a los festivales deportivos-recreativos.	Si no asiste como espectador a los festivales deportivos-recreativos.
7	Si participa siempre en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos.	Si participa algunas veces en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos.	Si no participa en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos.
8	Si realiza bailoterapia siempre en los festivales deportivos-recreativos.	Si realiza bailoterapia algunas veces en los festivales deportivos-recreativos.	Si no realiza bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos.
9	Si evalúa el festival deportivo-recreativo y posee en sentido general preparación y realización de las actividades programadas.	Si evalúa el festival deportivo-recreativo y no posee en sentido general una preparación o realización de las actividades programadas.	Si evalúa el festival deportivo-recreativo y no posee en sentido general preparación y realización de las actividades programadas.
10	Si observa un aseguramiento del equipamiento de trabajo para los participantes del festival de vestuario cómodo y zapatillas, audio, música y discos.	Si observa que se garantiza un aseguramiento del equipamiento de trabajo incompleto para los participantes del festival.	Si observa que no se garantiza un mínimo de aseguramiento del equipamiento de trabajo para los participantes del festival. .
11	Si encuentra que durante el festival a los participantes se le garantiza estimulación moral y material y servicios de agua potable y merienda.	Si encuentra que durante el festival a los participantes se le garantiza alguna estimulación moral y material y servicios de agua potable y merienda.	Si encuentra que durante el festival a los participantes no se le garantiza estimulación moral, material y servicios de agua potable y merienda.

Test físico final

Objetivos: Valorar el nivel de satisfacción e incorporación de los niños de 9 a 11 años de edad en los festivales deportivos-recreativos del Consejo Popular Capitán San Luís de Pinar del Río. **(Anexo No.4)**

Aspectos a evaluar

1. Te interesó realizar ejercicios físicos en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
2. Te motivó escuchar música en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
3. ¿Te agradó bailar en las actividades de los festivales deportivo-recreativos de tu Consejo Popular?
4. ¿Te alegró realizar bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos de tu Consejo Popular?
5. ¿Se correspondieron tus gustos y preferencias con las actividades que se realizan en los festivales deportivos-recreativos?
6. ¿Asististe como espectador a los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
7. ¿Participaste en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
8. ¿Realizaste bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos de tú comunidad?
9. ¿Cómo evaluaste en sentido general la preparación y realización de los festivales deportivos-recreativos donde has participado?
10. ¿Cómo calificaste el aseguramiento del equipamiento de trabajo de los festivales deportivos-recreativos donde has participado? (Vestuario cómodo y zapatillas, audio, música y discos).
11. ¿Cómo encontraste la logística empleada en los festivales deportivos-recreativos donde has participado? (Estimulación moral y material, servicios de agua potable y merienda a los participantes).

CRITERIOS DE MEDIDAS			
No	BIEN	REGULAR	MAL
1	Si le gustó realizar siempre ejercicios físicos en el festival.	Si le gustó realizar algunas veces ejercicios físicos en el festival.	Si no le gustó realizar ejercicios físicos en el festival.
2	Si le interesó escuchar siempre música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.	Si le interesó escuchar algunas veces música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.	Si no le interesó escuchar música dinámica y variada en correspondencia con la actividad principal del festival.
3	Si le encantó bailar siempre en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.	Si le encantó bailar algunas veces en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.	Si no le encantó bailar en las actividades de los festivales deportivo-recreativos.
4	Si realizó siempre bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.	Si realizó algunas veces bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.	Si no realizó bailoterapia en los festivales deportivo-recreativos.
5	Si sus gustos y preferencias se correspondieron con las actividades que se realizan en los festivales deportivos recreativos.	Si sus gustos y preferencias se correspondieron algunas veces con las actividades que se realizan en los festivales deportivos recreativos.	Si sus gustos y preferencias no se correspondieron con las actividades que se realizan en los festivales deportivos-recreativos.
6	Si asistió como espectador siempre a los festivales deportivos-recreativos.	Si asistió como espectador algunas veces a los festivales deportivos-recreativos.	Si no asistió como espectador a los festivales deportivos-recreativos.
7	Si participó siempre en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos.	Si participó algunas veces en actividades bailables en los festivales deportivos-recreativos.	Si no participó en las actividades bailables de los festivales deportivos-recreativos.
8	Si realizó bailoterapia siempre en los festivales deportivos-recreativos.	Si realizó bailoterapia algunas veces en los festivales deportivos-recreativos.	Si no realizó bailoterapia en los festivales deportivos-recreativos.
9	Si el festival deportivo-recreativo posee en sentido general preparación y realización de las actividades programadas.	Si el festival deportivo-recreativo no posee en sentido general una preparación o realización de las actividades programadas.	Si el festival deportivo-recreativo no posee en sentido general preparación ni realización de las actividades programadas.
10	Si se observa un aseguramiento del equipamiento de trabajo para los participantes del festival de vestuario cómodo y zapatillas, audio, música y discos.	Si se observa que se garantiza un aseguramiento del equipamiento de trabajo incompleto para los participantes del festival.	Si se observa que no se garantiza un mínimo de aseguramiento del equipamiento de trabajo para los participantes del festival. .
11	Si durante el festival a los participantes se le garantiza estimulación moral, material, servicios de agua potable y merienda.	Si durante el festival a los participantes se le garantiza alguna estimulación moral, material, servicios de agua potable y merienda.	Si durante el festival a los participantes no se le garantiza estimulación moral, material, servicios de agua potable y merienda.

Tabla No.4

