

LA BAILOTERAPIA, UNA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DEL TRABAJO AERÓBICO EN LOS ALUMNOS DEL CENTRO MIXTO “RODOLFO CARBALLOSA”.

THE DANCE THERAPY, AN ALTERNATIVE FOR IMPROVING AEROBIC WORK IN THE STUDENTS OF MIXED CENTER "RODOLFO CARBALLOSA".

MSc. Soler Cruz Luis Orlando.

Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física.
Isla de la Juventud. Cuba.
losoler@cuij.edu.cu

Msc. Peraza Zamora César.

Facultad de Cultura Física.
Isla de La Juventud. Cuba

Msc. Acosta Ramirez Yolexi.

Facultad de Cultura Física.
Isla de La Juventud. Cuba

Lic. Robles Ortiz Yennadys.

Facultad de Cultura Física.
Isla de La Juventud. Cuba

Lic. Gonzales Castellano Jennier

Facultad de Cultura Física.
Isla de La Juventud. Cuba

Resumen:

Al efectuar ejercicios de bailoterapia en las diferentes actividades del proceso de formación en los alumnos del centro mixto “Rodolfo Carballosa”, para perfeccionar las capacidades físicas de estos, resultó el mayor acierto en el proceso docente educativo. Se partió de problemas objetivos y antecedentes, que muestran la necesidad de una sólida preparación física, con medios más novedosos y atrayentes. Se demostró el efecto socializador de la bailoterapia, sus beneficios para el cuerpo y la mente, eliminando el estrés, combatiendo la modorra y la apatía, fortaleciendo valores, autoestima, la seguridad en uno mismo, tonificando músculos y mejorando el funcionamiento cardiovascular de los

alumnos, aportando así a través de la investigación las potencialidades del método, combinado, variado y continuo, así como su efecto positivo en el organismo. Incrementando la coordinación, la armonía, el ritmo, el gusto por la música con la soltura y flexibilidad del cuerpo, como complemento de la actividad física, buscando en cada clase una mayor aceptación y participación en la diversidad de género y grupos afines del centro.

Abstract

Upon exercise of dance therapy in the various activities of the training process of students in joint center "Rodolfo Carballosa" to improve the physical abilities of these, it was the biggest success in the educational process. It began with objectives and background, showing the need for a strong physical training, with more innovative and attractive media problems. The socializing effect of dance therapy, its benefits for the body and mind are demonstrated, eliminating stress, fighting lethargy and apathy, strengthening values, self-esteem, self-confidence, toning muscles and improving the cardiovascular performance of students and contributing through research the potential of the method, combined, varied and continuous, and its positive effect on the body. Increasing coordination, harmony, rhythm, taste in music with the ease and flexibility of the body, in addition to physical activity, looking in each class greater acceptance and participation in gender diversity and affinity groups from the center.

INTRODUCCIÓN

Al partir de la premisa de que los ejercicios físicos se vinculan en sentido general con la mejora de la calidad de vida, mediante su práctica, mejorando los parámetros funcionales, tales como la capacidad aeróbica, cardiovascular, respiratoria, la movilidad articular, la motricidad y el tono muscular, así como una mayor socialización. Con la práctica sistemática de un programa de ejercicios físicos bien

dosificado, se consiguen altos niveles de salud. En este proceso las actividades físicas, dentro de ellas la bailoterapia o sanabanda, pueden contribuir a la salud y bienestar de la población, logrando personas más aptas para el bien social.

En tal sentido, la bailoterapia es considerada como una estrategia que involucra ejercicios físicos, pues la misma, según Narváez (2007), consiste en: una poderosa mezcla de gimnasia aeróbica con pasos de ritmos latinoamericanos, como la salsa, el merengue, la quebradita, la punta, el reggaetón, y cumbia, entre otras, que pueden sustituir la función de sofisticadas máquinas, coordinando la armonía de la música con la soltura y flexibilidad del cuerpo.

Atendiendo a lo expuesto, se realiza esta investigación con la finalidad de mejorar la preparación física de los estudiantes que se encuentran en las diferentes carreras pedagógicas y que presentan dificultades en los diferentes indicadores físicos, mediante la aplicación de ejercicios físicos sobre la base a la bailoterapia adaptada para el mejoramiento de la capacidad aeróbica. Para elaborar y seleccionar los ejercicios, se realizó, una extensa revisión bibliográfica, se aplicaron encuestas a una pequeña muestra, como pilotaje y se aplicó al resto de los alumnos, recogiendo el estado de satisfacción, motivación y nivel de capacidad de resistencia. Por lo que se arribó al siguiente problema científico:

Planteamiento del problema, ¿Cómo contribuir al mejoramiento del trabajo aeróbico en las clases de Educación Física, de los alumnos del centro mixto “Rodolfo Carballosa”, a través de la Bailoterapia?.

Objetivo general:

Utilizar la Bailoterapia, como método para elevar la capacidad en la resistencia aeróbica el tiempo de trabajo continuo en los alumnos del centro mixto.

Objetivos específicos:

- Determinar la aplicación de ejercicios físicos basados en la Bailoterapia en la asignatura Educación Física.
- Determinar los beneficios de los ejercicios físicos basados en la Bailoterapia, en los alumnos del centro mixto.

- Diseñar los ejercicios físicos basados en la Bailoterapia, en las clases de Educación Física.

DESARROLLO

La Bailoterapia conceptualización.

Es definida por Rodríguez (2008), como el ejercicio entre un grupo de personas, utilizando la música combinado con la gimnasia aeróbica. Nadare (2006), afirma que la bailoterapia es considerada una terapia alternativa, tiene su origen en Europa, producto de la necesidad de encontrar actividades recreativas, la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica.

La Práctica de la Bailoterapia se ha extendido más allá de los gimnasios, el éxito obtenido por esta manifestación se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aerobics, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda. Aunque no exclusivamente, con los ritmos caribeños como el merengue, la salsa y el reggaetón los más solicitados y disfrutados por los practicantes de esta actividad física, aunque también hay cabida para la música disco, tecno y hasta la romántica, usada para bajar la carga.

En este sentido, la Bailoterapia forma parte de las terapias naturales, también conocidas como terapias alternativas, complementarias, tradicionales, no convencionales, pueden definirse como aquellos procedimientos terapéuticos que hasta hace poco no se enseñaban en la universidad, y que tienen un enfoque holístico del proceso de la enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu. No tratan signos ni síntomas, sino causas internas y externas que conducen a un desequilibrio orgánico. Es aquí donde radica el problema, la bailoterapia como actividad física debe realizarse con un carácter continuo y sistemático, solo así se obtendrán resultados positivos en la muestra seleccionada tanto en lo físico como en lo espiritual.

Fundamentación

La finalidad de la bailoterapia es bailar, dirigidos por un instructor que armoniza los movimientos de una forma práctica, armónica y divertida, y así adaptarse al ritmo que requiere la música. Es una disciplina reciente y muy flexible en cuanto a sus regulaciones, por lo que en una misma sesión se puede mezclar con otro tipo de géneros musicales afines a esta. Las rutinas coreográficas son variadas y entretenidas. Bajar de peso, tonificar los músculos y aprender a bailar, socializar, entre otras, son de las motivaciones de los practicantes.

Por este principio básico de los ejercicios físicos basados en la bailoterapia practicados sistemáticamente deben buscar en su ejecución la corrección física por medio de la enseñanza y la repetición de los movimientos así como estimular la motivación, tratando de eliminar las conductas de rechazo, abatimiento e indiferencia. Deben identificarse plenamente con las necesidades, intereses y motivaciones más significativos en la vida de los pobladores, sí bien no satisfacen completamente, garantiza un momento de esparcimiento sano, agradable, emotivo y de enriquecimiento espiritual.

Por consiguiente, es de gran importancia cualquier proyecto realizado con la finalidad de aplicar ejercicios físicos basados en la bailoterapia adaptada, tal como la presente investigación, en la que se ofrecerá una propuesta para la preparación óptima de la defensa del país por los estudiantes del pedagógico.

Son variados los estudios realizados sobre ejercicios físicos y sus beneficios para las personas, dentro de los mismos se escogieron los siguientes para fundamentar la presente investigación:

Delgado (2009), realizó un estudio titulado Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia, donde basado en los resultados afirma que abordar el tema relacionado con los efectos de la Bailoterapia sustentándola holísticamente en un contexto peculiar desde una óptica especializada y particularizada a la praxis regional, permite validar la importancia de este tipo de actividad física devenida en programa nacional de la Cultura Física, por lo que se infiere difundir las potencialidades de la Bailoterapia sobre la base de los efectos positivos que tiene en la salud humana. Se persigue inculcar en los receptores devenidos posibles beneficiarios, lo que proporciona la práctica de la Bailoterapia para la salud y el bienestar físico y emocional de quienes la practican, además de, brindar a la población alternativas de emplear el tiempo libre en la práctica de actividades físicas, constituyendo vía inmediata para contrarrestar el estrés, combatir el flagelo de la obesidad, y elevar la calidad de vida de nuestra población, ya que, para la ejecución de la misma, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla.

El ejercicio físico y su importancia.

Independientemente de los adelantos y descubrimientos científicos, la medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Ya se ha justificado con anterioridad, la necesidad de mantener una vida activa físicamente, independientemente del sector social o grupo etario al que se pertenezca y hemos visto además que la práctica de actividad física regular ha de constituir una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades y de enfrentar cualquier situación adversa.

En Cuba se ha promocionado por el INDER, “**La Sanabanda**”, en todos centros escolares para contribuir al mejoramiento de la forma física de estos.

Cómo se define la “Sanabanda”: La actividad física llevada al baile, en esta época, es una disciplina poco conocida y abordada en nuestro país aunque en otros países como México, Venezuela, China entre otros, se trabaja desde hace algunos años con excelentes resultados.

En la actualidad los ritmos musicales se utilizan en muchos países no solo como terapia sino como trabajo continuo-cardiovascular, para la pérdida de peso, tonificación muscular, liberación emocional, relajación física e incremento de la autoestima.

¿Por qué Sanabanda?

Cuando analizamos la palabra Sanabanda, vemos que está compuesta por dos palabras *Sana* de recobrar salud, curar, prevenir o atenuar todos los factores de riesgos que conducen a las diferentes enfermedades sin el empleo de medicamentos y *banda* que es el conjunto o grupo de personas amantes de la actividad física y la cultura con el objetivo de brindarle a la población otra opción de recreación sana y culta.

Efectos del ejercicio físico.

1.-Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

2.-Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y dinámico, y mejora los procesos del pensamiento.

3.-Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de bienestar.

4.-Incrementa la productividad social de la persona, así como mejora su capacidad física, cardiovascular, ósea-muscular, y eleva también su autoestima, logrando una mayor integración social.

5.-Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son: Asma, Estrés de embarazo, Infarto, Diabetes mellitus, Diabetes gestacional, Obesidad, Hipertensión arterial, Osteoporosis, Distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer colorectal.

Ejercicio y bienestar

Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterolemia, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis. Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones depresivas.

Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia. Las personas que tienen como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés. El ejercicio regular, más que las dietas, ayudan a la caída en el sobrepeso.

Para el sistema cardio-respiratorio se recomienda el aerobismo. Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la calistenia y de modo más avanzado, para el incremento de la fuerza, los ejercicios con aparatos y pesas. Para un buen ejercicio no se recomienda realizar más de 20 minutos las primeras semanas. A medida de que el cuerpo tome como hábito el ejercicio físico, podrá irse agregando más tiempo de ejercicio.

Lo físico se refiere a trabajar el cuerpo con ejercicios, deportes, etc. Una de las herramientas aplicada hoy día para ello es la bailoterapia.

La medicina alternativa aprovecha esta manifestación cultural para generar bienestar, proliferando la Bailoterapia, práctica que además de mejorar el estado físico, corrige ciertas posturas y refuerza actitudes positivas. El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía y al compás del ritmo de cualquier estilo musical, ha sido una de las principales formas de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia. La energía del sonido permite acceder a estados de conciencia que potencian la curación de una determinada dolencia, el

trabajo con música ayuda en el proceso de curación de trastornos alimentarios. Es un excelente método para mejorar la musculatura y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de manera progresiva.

La bailoterapia como medicina complementaria, una alternativa.

Se entiende por esto, como lo dice Solórzano (2010), a la medicina que no desempeña una función principal dentro de los sistemas de salud nacionales. En la mayoría de los países donde la medicina occidental asume la responsabilidad exclusiva en la atención de salud en el ámbito nacional, la medicina tradicional/indígena y otras terapias son consideradas complementarias o alternativas en los sistemas nacionales de salud.

Son muchos los beneficios de la Bailoterapia, a continuación se explicitan solo algunos con el fin de convencer a aquellos que todavía no se animan:

- Es una actividad que se puede realizar diariamente.
- En cada sesión se pueden perder de 500 a 1.000 calorías.
- Tonificación y fortalecimiento de muslos, pantorrillas, glúteos, brazos y hombros.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la actividad cardiovascular.
- Mayor resistencia aeróbica.
- Alta capacidad de liberar estrés.

Beneficios al bailar:

Según Solórzano (2010), médico especialista en actividad física para la salud, una de las ventajas de la bailoterapia son la diversión y ejercicio sano a través de la variedad musical y la más buscada por la mayoría: la disminución de peso, y al mismo tiempo obtener el fortalecimiento de los muslos, pantorrilla, glúteos, brazos etc., expresó el galeno. La Bailoterapia contribuye a combatir la obesidad, el estrés, la depresión, la diabetes, las enfermedades del corazón, aumento de la capacidad pulmonar entre otras. Mover el cuerpo al ritmo de la música puede tener un efecto terapéutico en las personas que padecen de estrés, depresión o muestran dificultad para interrelacionarse con los demás. Mediante la Bailoterapia se logra restablecer la salud física, emocional y mental de quienes la practican. Fortalecimiento de muslos, pantorrillas y glúteos.

Características de la Bailoterapia.

Dentro de las características de la Bailoterapia Solórzano (2010), señala las siguientes:

La Bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar y encontrar de nuevo el equilibrio existencial por medio de la danza. Se practica en forma de cursos de grupos que son una mezcla de Gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo, discoteca, son y otros.

Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez, es un buen método para mejorar la musculatura de las piernas y de los brazos, y aumentar las capacidades cardio-respiratorias de una manera progresiva.

METODOLOGÍA PARA LA APLICACIÓN.

Apoyados por los lineamientos metodológicos para el trabajo, el colectivo de autores establece la estrategia metodológica a seguir. Para esto parten del diagnóstico inicial y en la primera fase introduce la propuesta desde la parte inicial de las clases y hasta la recuperación o final de estas.

Clasificación de los bailes.

- **Bailes Dinámicos** (Mambo, Pílon, Mozambique, Chachachá, Merengue, Zamba, Cumbia, Rumba entre otros) Nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular, resistencia aerobia. Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.
- **Bailes Posturales:** (Danzón, Son, Contradanza, Zapateo, etc.) La característica fundamental de estos bailes le permite al joven adoptar una correcta postura, desarrollar todos los músculos de la cadena posterior.
- **Bailes de Relajación:** (Música instrumental, contradanza, habaneras, etc.) Garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos.

Recomendaciones para la implementación de la propuesta:

- 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, para recuperar electrolitos y evitar que el cuerpo se deshidrate. Realizar las comidas de dos a tres horas antes de comenzar.

- Las personas que presentan patologías cardiovasculares o de trombosis venosa, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.
- Formato de las clases. Tiempo de duración ideal: de 30 minutos a 1 hora. Los principiantes deben realizar rutinas de 30 minutos, subiendo paulatinamente la intensidad hasta llegar a la hora. Frecuencia de clase: de 3 a 5 frecuencias semanales.

Parte preparatoria:

- Es donde se forma el grupo y se informa brevemente los objetivos de la clase. Se realiza la primera toma de pulso. Calentamiento: Puede durar entre 5 y 10 minutos
- Su objetivo es activar la musculatura, ponerla en movimiento para que pierda rigidez, y se flexibilice los pasos básicos de la gimnasia aerobia y pasos de baile de bajo impacto, sin riesgo de lesión (tirones, esguinces...).
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución y se realizarán a un ritmo moderado. Se puede incluir extensiones, rotaciones, flexiones, elevaciones y aplicarlos a las diferentes partes del cuerpo: brazo, piernas, cabeza, cintura, pelvis... Etc.
- Estiramiento: Debe incluirse dentro o al final del calentamiento, puede ser estático o en movimiento. Se debe calentar de lo general a lo específico. Un buen calentamiento es aquel que sube las pulsaciones del cuerpo por lo menos a 120 ppm. En el calentamiento se debe conseguir el comienzo de la sudoración.

Parte Principal

- Con ella se inicia la segunda toma de pulso. Tiempo de duración de 15 a 45 minutos donde podemos realizar movimientos de alto o de bajo impacto con un estilo libre manifestándose la creatividad de los profesores.
- Ejercicios de Alto impacto. Consiste en ejecutar los pasos saltando. Los pasos se combinan con elevaciones, extensiones, rotaciones etc. de brazos y piernas y además el movimiento es en distintas direcciones y sentidos diversos.
- Ejercicios de Bajo impacto. La diferencia fundamental de una clase de bajo impacto con respecto a la de alto impacto es que no se realizan saltos. Al menos uno de los pies debe

permanecer en contacto con el suelo. En cuanto a la variedad de pasos y movimientos, ambas modalidades son muy similares. Estos tipos de pasos de bailes son los idóneos para los adultos mayores, el tratamiento de las enfermedades no transmisibles y aquellas personas que desean ponerse en forma tras pasar largos periodos de inactividad física.

Recuperación

- En esta fase los pasos de bailes se van haciendo de manera más lenta y disminuyendo su intensidad con el fin de disminuir el ritmo cardíaco. Se realiza la última toma de pulso.
- **Procedimientos organizativos:** Frontal en hileras, filas, círculos, dispersos, etc.

Pasos Básicos: Es importante dominar los pasos básicos y auxiliares así como sus combinaciones o nuevas creaciones. Cha-Cha-Cha, Mambo, Merengue, Conga, Salsa, Cumbia, Rumba, Samba, Pílon, Mozambique, Lambada, Son, etc.

Pasos auxiliares: Marcha, Paso “V”, Doble paso lateral, Paso cruzado, Paso de toque, Paso de toques de punta y de talón (al frente, latera y atrás), Piernas separadas, Pasos de aerobio sencillos de bajo impacto, (rodilla al pecho, talón a la cola, lange, pataditas).

Esta actividad física, resulta de gran importancia para el mejoramiento de los miembros inferiores y superiores, porque propician el movimiento, son el conjunto de acciones motoras músculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.

Población y Muestra.

En este caso la población estará representada por los alumnos del centro mixto “Rodolfo Carballosa”, desde 7mo a 12do grados que reciben la asignatura Educación Física.

Tabla N° 1 Población y Muestra.

Descripción	Población		Muestra	
	V	H	V	H
Alumnos de ambos sexos, distribuidos en 9 grupos, entre 12 y 16 años. Participan tres profesores de Educación Física y dos facilitadores.	152	115	152	115

Totales	267	267
---------	-----	-----

Análisis y presentación de las técnicas e instrumentos aplicados.

Se realizaron pruebas antropométricas, para detectar algunos problemas osteomusculares que impidieran las actividades físicas, el 4,11% (11) presentaron dificultades pero estas no les impedían la realización de la Bailoterapia, un 5,76% (16) presentaron problemas de obesidad y esto se trato de forma diferenciada dentro de las sesiones. También se valoró el nivel de satisfacción e interés por la práctica de los ejercicios físicos.

Tabla Nº 2 Uso de medicamentos, limitados físicos, participación y motivación. (ver anexos).

En esta tabla se resumen los resultados más significativos de la encuesta aplicada a los alumnos, en ella nos muestra, que 2 varones y 9 hembras presentaban certificados médicos por diferentes patologías, que no les impedían realizar la bailoterapia, al final se logró reducir esta cifra a 6 alumnos con limitaciones físicas y que hacían uso de medicamentos ante sus dolencias. Con relación a la motivación y participación en las actividades físicas, solo 189 para un 70,7% presentaban este indicador como positivo, lográndose en la cuarta medición elevar este índice a un 98,12% de motivación y participación en las actividades.

Tabla Nº 3 Resultados de las mediciones de la Resistencia de larga duración. (ver anexos).

En la tabla resumen se compilan los resultados de las cuatro mediciones efectuadas con una periodicidad semestral, en la primera medición, solo 120 alumnos vencieron el tiempo de trabajo continuo, a partir de la aplicación de los ejercicios de la bailoterapia como método para el cumplimiento de esta capacidad, se logró que en la segunda medición se obtuviera un 76% o sea 202 alumnos vencieron el tiempo de trabajo continuo. En la tercera medición 240 alumnos alcanzaron el cumplimiento en esta capacidad aeróbica y en la cuarta y última medición 262 para un 98,15% lograron vencer este indicador.

.CONCLUSIONES

- Se pudo determinar mediante este trabajo dirigido al uso de la Bailoterapia, los beneficios del método para elevar la capacidad de resistencia aeróbica, en el tiempo de trabajo continuo en los alumnos del centro mixto.

- Los resultados finales mostraron un cambio positivo, en los alumnos objeto de estudio, avalado por su estado de opinión y de los beneficios de los ejercicios físicos basados en la Bailoterapia, recibidos en las clases de Educación Física.
- El diseño de los ejercicios físicos basados en la Bailoterapia, se ajustaron a sus preferencias y gustos, así también la música y ritmos seleccionados, que permitan mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere incorporar de forma progresiva en las clases de Educación Física, esta experiencia, contribuyendo así a su generalización.

BIBLIOGRAFÍA

1. AISANNUK. L. (2000) Gestión de tiempo libre Barcelona: Inde publicaciones.
2. AMADOR MARTINEZ, AMELIA. La preferencia en las relaciones Interpersonales en grupos escolares y jóvenes. En el adolescente Cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad. – La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. – 125-131 p.
3. Biblioteca digital INDER (2001), Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación en Universalización de la Cultura Física, Materiales Bibliográficos CD RUM, La Habana, 157 pág.
4. CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Las capacidades y habilidades rectores en la formación técnico profesional con el nuevo diseño de los planes de estudios. – La Habana: MINED. 1995. – 3h.
5. TABARES. J. F. (2001) El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE. Colombia.
6. VELLO DASEILA Y JULIO C. CASALL FERNÁNDEZ (2002) Psicológico social, la Habana Editorial Félix Varela 245 pág.

- <http://www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm>

- <http://saludparalavida.sld.cu>

Anexos

Tabla No. 2 Uso de Medicamentos y limitados físicos. Participación y motivación.

Usos de medicamentos y limitaciones físicas				Motivación por las clases			
Inicio		Final		Inicio		Final	
V	H	V	H	V	H	V	H
2	9	0	6	107	82	150	112
11		6		189		262	
4,11%		2,24 %		70,7%		98,12%	

Tabla No. 3 Comparación. Cumplimiento del tiempo de trabajo continuo.

1ra Medición		2da Medición		3ra Medición		4ta Medición	
V	H	V	H	V	H	V	H
68	52	115	87	137	103	150	112
120		202		240		262	
44,94 %		75,65 %		89,88 %		98,12%	

Referencia

Soler Cruz Luis Orlando. Peraza Zamora César. Acosta Ramírez Yennadys. Robles Ortiz Yolexi. Gonzales Castellano Jennier. La bailoterapia, una alternativa para el mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto "Rodolfo Carballosa". /The dance therapy, an alternative for improving aerobic work in the students of mixed center "Rodolfo Carballosa". Revista Edu-fisica.com, Universidad del Tolima, Vol. 7 No. 16 (Agosto - Diciembre) 2015

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 25/07/2015 Fecha de aceptación: 07/10/2015