



VOL. I - N° 3 Julio/Septiembre 2015

ISSN 0719 - 5729

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Universidad de Los Lagos, Chile

Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

Héctor Garate Wamparo

Universidad de Los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés – Francés

Ilia Zamora Peña

Asesorías 221 B, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Asesorías 221 B, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Asesorías 221 B, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Asesorías 221 B, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Rector Paul De Knop
Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
*Universidad Ciencia de la Cultura Física y el
Deporte, Cuba*

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad Deportiva del Sur, Cuba

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM
Universidad Católica de Brasilia, Brasil*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
CEPU – ICAT
Centro de Estudios y Perfeccionamiento
Universitario en Investigación
de Ciencia Aplicada y Tecnológica
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



PROGRAMA DE BAILOPROFILAXIS PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD
DANCE PROGRAMME AND PROPHYLAXIS FOR THE PREVENTION OF OBESITY

Mg. Anisley Blanca Basulto Gómez

GYM Valdy, Cuba

omartin@inder.co.cu

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

martinosvaldo70@hotmail.com

Fecha de Recepción: 22 de junio de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 03 de julio de 2015

Resumen

Tanto la música como el baile, al ser tan remotos, se pierden en la evolución histórica del ser humano, es muy difícil precisar cuándo, cómo y dónde surgen estos por primera vez, no obstante lo interesante es que cuando se danza al compás de una música se hace algún tipo de "actividad física", la que al planificarse de forma organizada acorde a los ritmos que se necesitan puede repercutir favorablemente sobre la mantención del óptimo estado de salud. En esta investigación se logró la utilización de diferentes ritmos musicales con sus correspondientes formas de bailar para prevenir el surgimiento de la obesidad; el trabajo se desarrolla en Venezuela, en el estado de Falcón, Municipio de Miranda específicamente en el Sector San José, para este se toma como muestra a 25 beneficiarias, en el que a partir de criterios y fundamentos teóricos se elabora un programa de bailoprofilaxis para evitar la obesidad. Los métodos fundamentales que se utilizan se enmarcan en el orden práctico, ellos son la encuesta, la entrevista y la experimentación mediante un pre-experimento; para el control de las variables se utilizaron diferentes pruebas relacionadas con Índices Corporales, las que evidencian los efectos positivos para prevenir la aparición de dicha enfermedad. El principal resultado se relaciona con la confección de un programa correctamente estructurado, el cual se aplica en la práctica con resultados positivos; además se crea un nuevo estilo de clase denominado en bloque, así como diferentes coreografías atendiendo a los bailes autóctonos de este país, como por ejemplo el tambor en el step. El programa se confeccionó sobre la base de un orden metodológico, yendo de lo más sencillo a lo más complejo, en el que se pueden apreciar como aspectos distintivos indicaciones metodológicas.

Palabras Claves

Bailoprofilaxis – Programa – Obesidad

Abstract

Music as dance, at being so distant, they are lost in the historical evolution of human being, it is very difficult to specify when, how and where they emerge for the first time, nevertheless that which is interesting is when you dance at the rhythm of the music, you make some kind of "physical activity", this activity at being planned in an organized way according to the rhythms which are needed can affect favorably for keeping health in a very good condition. In this research different musical rhythms with its corresponding kind of dancing were achieved through the utilization of these ones to prevent the beginning of obesity; the work is developed in Venezuela, in the state of Falcón, Township of Miranda specifically in the area of San José, for this investigation 25 benefited women were taken as sample; for this test, in which, as of theoretical criterium and basis a programme of *bailoprophyllaxis* is developed for avoiding obesity. The fundamental methods used are defined in a practical order, they are: survey, interview, experimentation through a pre- experiment; for the control of variables different tests were used, connected with Corporal Indexes, which show evidence the positive effects for preventing this illness. The main result is related with the preparation of a programme correctly organized, which is applied in the practice positive results; as well as, a new style of class called in bloc is created, as well as different choreographies emphasizing indigenous dances from this country, as example the *tambor* in the *step*. The programme was prepared on the basis of a methodological order, from of the simplest to the most complex, in which are appreciated as distinguishing aspects methodological indications.

Keywords

Bailoprofilaxis – Programme – Obesity

La danza terapéutica en esta época todavía es una disciplina nueva y poco utilizada, aunque en países como Estados Unidos se trabaja con excelentes resultados desde la década del 40 del siglo anterior. Inicialmente fueron los hospitales las instituciones que se dedicaron a esta modalidad; en un inicio se utilizó en pacientes con desórdenes psíquicos, no obstante después se comenzó a aplicar en personas portadoras de otras enfermedades. En 1966 se forma la Asociación Americana de Danza Terapéutica, cuya meta fue la de sistematizar el trabajo terapéutico, utilizando la danza unida con la música.

Es una de las actividades de mayor impacto a nivel comunitario y social; esta está compuesta por ejercicios fundamentalmente aerobios, es del gusto de niños, jóvenes y adultos de ambos sexos. El éxito obtenido por este tipo de Cultura Física se debe a que se combina la exigencia física y la autodisciplina del aerobio con un contenido lúdico, aportado por la música y el baile.

Desde hace mucho tiempo la Cultura Física con otros fines como el terapéutico se emplea como medio de rehabilitación física y psíquica para los pacientes; esta constituye un método superior de terapia, el más higiénico y por ende profiláctico de los empleados comúnmente por los médicos; aunque actualmente la dosificación y control de los ejercicios especializados le corresponde al Licenciado en Cultura Física y Deporte.

Lo planteado anteriormente, unido a la necesidad del desarrollo de las actividades físicas en la comunidad y a la de superarse en esta temática, conlleva a estudiar esta problemática, elaborando la situación problemática siguiente:

A pesar de que está instaurado en Venezuela la práctica de la Bailoterapia, la cual se ha ejecutado de forma exitosa por miles de practicantes durante años, esta no es toda la verdad; pues no se ha estado exento de dificultades, mucho menos es la realidad de las practicantes del Sector San José; en el que si se tiene en cuenta el tiempo que ha transcurrido y que dentro de este marco las practicantes evolucionan siendo cada vez más exigentes y piden cambios cualitativos que motiven sus prácticas; como por ejemplo no limitarse solo al hecho de bailar y bailar, sino tonificar endureciendo la musculatura flácida, eliminar la rigidez aumentando la movilidad articular; así como que las clases no sean monótonas y si diversificadas; además de que según nuestro juicio se requiere mejorar la interpretación real sobre la condición física de la mayoría de las practicantes, las cuales no son personas enfermas, sino sanas con buena salud, mientras que el resto son portadoras leves de obesidad; todos estos argumentos evidencian la necesidad de mejorar la calidad del servicio, además requieren de profilaxis y no de terapia.

Problema Científico

¿Cómo evitar la aparición de la obesidad en las practicantes de Bailoterapia del Sector San José del Municipio Miranda de Falcón, Venezuela?

Objeto de estudio

El proceso de actividades físicas en la comunidad.

Objetivo general

Diseñar un Programa de Bailoprofilaxis para la obesidad en las beneficiarias del Sector San José del Municipio Miranda de Falcón, Venezuela.

Campo de acción

Programación de la Bailoprofilaxis para la obesidad.

Objetivos específicos

1. Determinar los antecedentes teóricos acerca de la práctica de actividades físicas mediante bailes, así como de programas y sobre la obesidad.
2. Diseñar un programa de Bailoprofilaxis para la obesidad en las practicantes del Sector San José del Municipio Miranda de Falcón, Venezuela.
3. Validar teóricamente el Programa de Bailoprofilaxis para la obesidad en las practicantes del Sector San José del Municipio Miranda de Falcón, Venezuela.
4. Comprobar en la práctica el Programa de Bailoprofilaxis para la obesidad en las practicantes del Sector San José del Municipio Miranda de Falcón, Venezuela.

I.- Fundamentos teóricos de la Bailoprofilaxis para la prevención de la obesidad

Epígrafe 1.1. La Música y el Baile

La música [del griego: μουσική (τέχνη) - *mousikē (téchnē)*, "el arte de las musas"] es según la definición tradicional del término, el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios, utilizando los principios fundamentales de la melodía, la armonía y el ritmo mediante la intervención de procesos complejos de carácter psico-anímico.

El concepto de música ha evolucionado desde su origen en la antigua Grecia, en que se reunía sin distinción a la poesía, la música y la danza como arte unitario. Desde hace varias décadas se ha vuelto más compleja la definición de qué es y qué no es la música; ya que destacados compositores, en el marco de diversas experiencias artísticas fronterizas, han realizado obras que, si bien podrían considerarse musicales, expanden los límites de la definición de este arte.

La música como toda manifestación artística es un producto cultural. El fin de este arte es suscitar una experiencia estética en el oyente y expresar sentimientos, pensamientos o ideas. La música es un estímulo que incide sobre el campo perceptivo del individuo, así el flujo sonoro puede cumplir con varias funciones, tales como entretenimiento, comunicación y ambientación.

Una definición bastante amplia y moderna determina que música es *sonoridad organizada* (según una formulación perceptible, coherente y significativa). Lo anterior está basado en lo que consensualmente se puede denominar "música", en este sentido

se pueden percibir ciertos patrones del "flujo sonoro" en función de cómo las propiedades del sonido son aprendidas y procesadas por los humanos (hay incluso quienes consideran que también por los animales).

Según el compositor Claude Debussy, la música es un total de fuerzas dispersas expresadas en un proceso sonoro que incluye: el instrumento, el instrumentista, el creador y su obra, un medio propagador y un sistema receptor.

De modo particular sin pretender asumir posiciones críticas y de forma muy sencilla se considera que la música es el arte de combinar bien todos los tipos de sonidos, los cuales se expresan con un ritmo determinado, esta al ejecutarse con determinada intensidad y causar motivación facilita la práctica de determinados movimientos físicos, los que indudablemente favorecen el estado de salud.

Dichos movimientos físicos se conocen en la actualidad como la danza o el baile, ellos específicamente consisten en la ejecución de movimientos utilizando la música vinculada al cuerpo, a los brazos y a las piernas; los mismos se pueden ejecutar con carácter lúdico, religioso o artístico. En otro sentido es el teatro no hablado; una forma de expresar los sentimientos y emociones mediante gestos finos, armoniosos y coordinados o como denominan algunos, la transformación del esfuerzo en gracia.

Estudiar danza es aprender un lenguaje no verbal, es uno de las pocas manifestaciones artísticas en la que el cuerpo humano es el principal ejecutor. Es un arte bello, expresivo y emocionante; una creación de perfección, siendo valedera por sí misma como obra admirable. Es mágica en muchos aspectos, tanto para los que disfrutan con su contemplación como para los que viven y trabajan en su mundo. Como toda expresión de arte es un lenguaje universal, lo que la hace comprensible en todos los niveles. La danza ha formado parte de la historia de la humanidad desde tiempos inmemoriales.

Finalmente se llega a la conclusión de que la danza tiene como madre a la música, ella de forma general consiste en realizar movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, lógicamente acompañados de la música y que entre otras cosas sirven como forma de comunicación o expresión. La danza es la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos fuera de lo habitual para propósitos extraordinarios. Incluso una acción tan normal como el caminar se realiza en la danza de una forma previamente establecida; por ejemplo, en círculos, a un ritmo concreto y dentro de un contexto especial; tal es así que como se conoce por los diversos ritmos que se realizan con variable intensidad se pueden adecuar y modificar patrones que pudieran ser considerados como carga física para cumplir con determinados objetivos.

Epígrafe 1.2. Síntesis del surgimiento de los ejercicios con música

Charola¹ en 1983 comienza la era del **Aerobics** cuando aparece publicado por primera vez el libro "**Aerobics**", escrito en los Estados Unidos por Cooper² médico de las Fuerzas Armadas Estadounidenses, quien expone en esa obra un programa de entrenamiento que él mismo diseñó para los miembros de las fuerzas armadas de su país.

¹ Ana Charola, Manual práctico de Aeróbica: Las claves para un cuerpo vivo (Madrid: Editorial Gymnos, 1996).

² K. Cooper, The aerobics program for total well-being (Moscú: Editorial Fisicultura y Sport, 1987)

Este programa consistía en llevar a cabo esfuerzos físicos de intensidad moderada por un tiempo prolongado de trabajo, con el fin de mejorar la resistencia de quienes lo practicaban; definiendo en su libro que el entrenamiento aeróbico es una actividad que puede realizarse durante largo tiempo, debido al equilibrio que se produce entre el suministro y el consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energías.

En el año 1968 Sorence, citado por Charola³, propone a Cooper la posibilidad de utilizar la Danza Aeróbica como método de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares norteamericanos de una base de Puerto Rico y comienza a sustituir la conocida y tradicional Gimnasia de Mantenimiento por esta novedosa forma de ejercitarse. Luego del éxito del primer libro de Cooper, éste publicó en el año 1970 un segundo tratado titulado El Nuevo Aeróbic, adaptado para personas mayores de 35 años, posteriormente publica un tercer libro titulado Aeróbic para Mujeres, en el que hace una especial adaptación para el sexo femenino.

Jackie Sorence, funda en el año 1970 en Nueva Jersey el "Aeróbic Dancing Inc", primer gimnasio en el que se ofrecen clases de aeróbicos para el público en general. A partir de este programa inicial creado por el que se considera el padre del Aeróbic, comenzó a propagarse esta modalidad, primero en los Estados Unidos y posteriormente en otros países del mundo; también se desarrolla la moda del "**Jogging**" conocida como la forma más popular de hacer ejercicios para desarrollar la resistencia.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar la música con los diferentes elementos de gimnasia, jazz, baile y danza, creándose el Aeróbic Dance, este consistía en bailar al ritmo de la música realizando de manera ininterrumpida movimientos provenientes de las modalidades anteriormente mencionadas.

A principios del año 80 el Aeróbic Dance llega a Europa donde ya desde el año 1969 se practicaba el Jazz Gimnasia; más tarde Judith Sheppard fundó una modalidad denominada Jazzercise. Al mismo tiempo Mónica Becman había creado la Gimnasia Jazz, nacida con base en la gimnasia moderna y por la necesidad de utilizar la música como un factor educativo en las clases de Educación Física.

En los años 80 - 81, se inicia en Cuba, a partir de un trabajo encaminado a la práctica de ejercicios con acompañamiento musical, como vía de incrementar la intensidad de los ejercicios y de motivar a la población a ejercitarse, luego entonces se propone una nueva variedad de la Gimnasia la que se denomina Gimnasia Musical Aeróbica. Hasta aquí, según nuestro alcance, algunos de los principales acontecimientos relacionados con el surgimiento de los ejercicios con música.

Epígrafe 1.3. La obesidad

La obesidad se caracteriza por un conjunto de aspectos, como la hiperplasia (condicionada por el aumento del volumen, dado por el incremento de los componentes de una célula y a la vez de esta) o hipertrofia (condicionada también por el aumento del volumen, pero en este caso dado por la exageración de la cantidad de células) de tejido adiposo; la cual resulta de un desequilibrio del "subsistema calórico", o sea de la producción de energías (los que la elaboran y almacenan) y del gasto energético (los que

³ Ana Charola, Manual práctico de Aeróbica...

la consumen).

Existen diferentes tipos de obesidad, por ejemplo entre las comunes se encuentra la Exógena, en esta ocurre una acumulación de grasas en el organismo producto de la ingestión de carbohidratos y grasas por encima de las necesidades individuales; otras causas son llevar una vida sedentaria, malos hábitos alimenticios, reposo excesivo, sobreprotección familiar, factores psíquicos y emocionales y una cultura tradicional de consumo de “chatarra”. La obesidad Endógena está relacionada directamente con enfermedades metabólicas o endocrinas; esta está considerada como una afección producida por la alteración del funcionamiento de la secreción de determinadas glándulas internas, como por ejemplos las tiroides, el lóbulo anterior de la hipófisis, páncreas, hígado, o sea por los sistemas encargados de la regulación del metabolismo graso vinculados al nervioso central.

Independientemente de esta caracterización, para la práctica de actividad física con estas personas es importante tener en cuenta si existen otras enfermedades asociadas; de ser así, en dependencia de su gravedad, primero se tratan estas y después la obesidad, pues como se sabe la persona puede morir si no se procede de esta forma, ya que el trabajo con el obeso es largo y duradero y podría desencadenar la agudización de otra enfermedad. En este tipo de trabajo generalmente se recomienda ejecutar ejercicios para grandes planos musculares y realizar algún tipo de dieta en la que se disminuya la cantidad de carbohidratos, grasas y dulces.

Epígrafe 1.4. Fundamentos metodológicos para la realización del Programa

El diseño del programa que se elaboró se apoya en los postulados de la Dra. Otmara González Pacheco, en relación con la aplicación del enfoque de la actividad al perfeccionamiento de la Educación Superior.

Según la Doctora:

“La concepción de la enseñanza como tipo de dirección nos revela que ella tiene un carácter cíclico, es decir, es una dirección con enlace de retorno y, por tanto con una regulación de la marcha del proceso... En este caso la retroalimentación proporciona la información necesaria no sólo del producto final alcanzado, sino del proceso de su obtención.”⁴.

En este sentido, al asumirse dicho planteamiento, pudo comprobarse lo siguiente, a partir del proceso de validación realizado por el criterio de especialistas y de la aplicación práctica de la Bailoprofilaxis en forma de experimento (diagnóstico y post-control), las beneficiarias actualizaron sus conocimientos acerca del baile, la música y del ejercicio físico como vía para evitar la aparición de enfermedades, incorporando argumentos para contrarrestar la obesidad. Además se evidenció que el programa en su conjunto mejora la calidad del servicio con la incorporación de nuevos tipos de clases y coreografías; se demostró como las practicantes mantuvieron estabilidad en el peso corporal y un nivel alto de satisfacción, manifestado mediante sus criterios, los que sirvieron con enlace de retorno.

⁴ N .F. Alizina, Métodos para la creación de los programas de enseñanza (Camagüey: Editorial Universidad de Camagüey, 1986)

La Dra. Otmara concibió varias etapas de tránsito para la estructuración de un programa, las que fueron asumidas en la investigación (ver en próximo capítulo).

Epígrafe 1.5. La Bailoprofilaxis como una manifestación de la Cultura Física

La combinación de música y movimiento conforman la base de una clase exitosa; el poder subordinarse al ritmo de la música siguiendo a un profesor que guía con una serie de pasos variados, siempre adaptados a las condiciones individuales de cada grupo, subgrupo o persona, hacen del baile una oportunidad muy atractiva para ejercitar las articulaciones, ligamentos y musculatura. Además mezclar el ejercicio con la música desarrolla el sentido del ritmo y la coordinación.

La música es elemento básico e imprescindible en las clases de Bailoprofilaxis, esto junto al estilo es lo que va a determinar el tipo de clase que se quiere realizar, claro está en función de evitar algún tipo de enfermedad; tal es así que el éxito de una clase siempre se relaciona con una buena música. Por ejemplo, si se quiere montar una clase con música Salsa, el tipo de música que se elija dará el estilo y los movimientos para adoptar los pasos de la propia Salsa. Un buen profesor elige y planifica adecuadamente sus coreografías musicales, las mismas nunca se dejan a la improvisación.

Sin duda, se considera que no hay mejor fuente de salud que el baile, ahora bien, la práctica del mismo no puede ser desenfrenada; este debe ser correctamente planificado, más aún considerándolo como un tipo de “carga física” atípica, fuera del deporte; como también lo son los ejercicios especializados practicados por los bailarines. En otro sentido Sánchez Luque afirma que su inclusión debe promoverse en lo que los médicos llaman “estilos de vida cardiosaludables”, como un medio que va a contribuir a mejorar la salud física y mental.

Está claro que esta actividad no diferencia edades, aunque no todas reciben la misma carga física (diferente dosificación), tampoco profesiones, ni amas de casa; aunque si hay una receta común, conocida como la constancia y la sistematicidad; no en vano se promueve que el ejercicio físico aislado no consigue generar efectos positivos sobre el estado de salud. Según los especialistas tradicionales que trabajan con la bailoterapia bastan treinta minutos, tres veces por semana; criterio con el que no se concuerda, pues existen variables negativas (alimentación, estrés y sedentarismo) que de no controlarse podrían incidir negativamente aumentando progresivamente el peso corporal, por tanto requieren de más tiempo y frecuencia semanal; en este sentido el estado de salud que presenta el practicante sistemático y el control del peso corporal antes de la actividad decide sobre la dosificación de la carga física a ejecutar diariamente, decidiendo sobre el volumen (cantidad de repeticiones) e intensidad (en este caso dado por ritmo de la música) a ejecutar. La elección de la música, del tipo de baile y de las coreografías dependerá de los gustos, preferencias, cultura y del estado de salud que se desee preservar. Un ejemplo fehaciente lo constituyen las personas de la tercera edad; en el área de San José son cada vez más las mujeres mayores que se deciden a recordar viejos tiempos a diferentes ritmos musicales, con los que indirectamente también hacen actividad física para su salud.

Cuando se cuenta con un grupo heterogéneo en cuanto a edades es muy importante darle atención a las particularidades individuales, debiéndose trabajar por pequeños

subgrupos, incluso de forma personal; en estos casos la planificación del profesor juega un papel determinante.

En este epígrafe se ha fundamentado acerca de como la Bailoprofilaxis constituye otra forma en que se manifiesta la "Actividad Física", por lo que se considera pertinente realizar un análisis operativo sobre este término que permita un acercamiento a una posible definición, en tal sentido se entiende por Bailoprofilaxis lo siguiente:

Es la ejecución de ejercicios físicos especializados mediante el baile, de forma sistemática con una intensidad variable para prevenir enfermedades.

Epígrafe 1.6. Beneficios y perspectivas de la Bailoprofilaxis

Como es conocido la Danzoterapia o como también se le denomina la Bailoterapia ha sido utilizada para el tratamiento de diferentes afecciones psicológicas y psiquiátricas; para la rehabilitación en discapacitados mentales, traumatologías y enfermedades, como por ejemplo las cardiacas; en este sentido los resultados son indudables, pero a pesar de todo esto no se han encontrado antecedentes con respecto a la utilización de la danza o baile como medio puramente profiláctico, casi la mayoría de las personas que usan esta alternativa ya padecen una enfermedad, por tanto requieren de terapia, aunque se conoce que muchos practican la Bailoterapia aún siendo personas sanas.

En este sentido la presente investigación abre un campo virgen, en la que sus perspectivas son amplias; se cita un ejemplo, a partir del descubrimiento del Mapa Genético Humano y de investigaciones posteriores sobre determinados genes, que se puede predecir cuales son las enfermedades que podría padecer una persona, de solo imaginar que después de realizar un estudio de este tipo, se comience a realizar algún tipo de actividad física para evitar la aparición de una determinada enfermedad, desde el punto de vista profiláctico sería tremendamente beneficioso para la salud e incrementaría las posibilidades y calidad de vida.

Lógicamente proyectar toda esta gama de ejercicios profilácticos en función de las particularidades de cada enfermedad no es tarea fácil, ya que no es lo mismo rehabilitar que evitar determinado padecimiento. En este caso el Programa de Bailoprofilaxis se proyecta de una forma general, creando las posibles bases para futuras investigaciones; aunque de forma específica se aborda la enfermedad Obesidad, tal vez la más fácil de prevenir si no se asocian otras enfermedades y si tiene un carácter exógeno.

Evidentemente de forma general ejecutar la Bailoprofilaxis con una determinada intención preventiva estimula la circulación sanguínea, mejora la flexibilidad, resistencia, aumenta la tonicidad muscular (la fortalece), favorece el drenaje de líquidos y toxinas (linfa), evita la adopción de posturas incorrectas que sobre fatigan determinada musculatura, alivia los dolores articulares producidos por la artritis y la artrosis, combate la osteoporosis y retarda el envejecimiento.

Desde el punto de vista psíquico posibilita socializar y mejorar las relaciones interpersonales, es un buen método para superar la soledad, la timidez y establecer nuevas amistades; permite desinhibirse y liberar tensiones emocionales negativas. Al compás de la música se reduce el estrés, la ansiedad y la depresión; ya que ayuda a expresar las emociones y controlar la adrenalina. Bailar levanta el ánimo y eleva la autoestima; fomenta la confianza en uno mismo y favorece la fluidez en el pensamiento.

En fin entre otras cosas la música y el baile consiguen que se expresen los sentimientos, favoreciendo la aparición de estados de alegría duraderos.

II.- Muestra y Metodología

Epígrafe 2.1. Tipo de estudio

La investigación ejecutada responde directamente al tipo de estudio de diseño pre-experimental, en la misma se persiguen como objetivos hacer el programa, validarlo y darle seguimiento al estado físico de las beneficiarias durante las prácticas de Bailoprofilaxis efectuadas durante un periodo de tiempo de 16 semanas, aproximadamente más de 4 meses.

El diseño pre-experimental consistió en realizar dos mediciones (test de diagnóstico y post-control) con las pruebas seleccionadas (Brock – Brugsh y Bouchard) y aplicar la bailoprofilaxis, para obtener resultados del estado físico, específicamente del desarrollo morfológico y estructural de las practicantes.

El Programa de Bailoprofilaxis para la Obesidad diseñado se aplicó durante 80 frecuencias de una hora. Independientemente de que está previsto en la semana 8 una segunda medición, la cual se realizó, no se tuvo en cuenta producto de considerar que había transcurrido poco tiempo, decidiéndose tomar como referencia la medición de la semana 16, considerada en este caso como el post-control. Esta medición se realizó después de aplicarse todo el Programa con el objetivo de evaluar y comparar el desempeño de las beneficiarias.

Epígrafe 2.2. Población y muestra

Se partió del estudio de una población de 50 beneficiarias de Bailoterapia, tomándose como muestra a 25 practicantes sistemáticas, lo que representa el 50 %, las mismas radican en el sector de San José, municipio Miranda, estado de Falcón, país Venezuela. La raza predominante es la mestiza. El tipo de muestreo fue el intencional, tomándose en consideración que eran las que asistían con más del 80 % de frecuencias a clases (más sistemáticas); ellas estaban comprendidas entre las edades de 20 y 35 años.

El 63 % son personas sanas, 16 mujeres.

El 37 % son portadoras ligeras de Obesidad, 9 mujeres.

Epígrafe 2.3. Métodos utilizados en la investigación

Para llevar a vía de hecho este trabajo investigativo se utilizaron un grupo de métodos científicos.

Dentro de los métodos científicos según su clasificación se encuentran los de carácter teórico, tales como:

- **Analítico - Sintético:**

Permite conocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para luego integrarlos en un todo como se presenta en la realidad.

- **Inductivo - Deductivo:**

Para concebir los aspectos y contenidos de la Bailoprofilaxis en las practicantes de la Bailoterapia, generalizando su enfoque con relación al Programa de Cultura Física. Además para determinar de manera particular las fuentes de información y generalización de los resultados obtenidos.

- **Histórico - Lógico:**

Se analizan los momentos por los cuales ha transitado la práctica de actividades físicas aeróbicas vinculadas a la música.

- **Revisión documental:**

Se revisa el programa de la Bailoterapia perteneciente a la Cultura Física.

Métodos científicos de carácter empírico utilizados en el trabajo:

- **La medición:**

Este método permite realizar mediciones utilizando diferentes instrumentos y escalas, los cuales posibilitan registrar numéricamente los datos de controles ya preestablecidos; en este caso se usa para la realización de varias mediciones antropométricas.

- **El experimental:**

A partir de un pre experimento, en el que se concibe el control teniendo en cuenta la aplicación de un grupo de pruebas de diagnóstico y de su repetición como post-control; también se utiliza la estandarización de los estilos de clases, métodos, medios, instrumentos de medición y procedimientos utilizados, para evitar la incidencia de variables ajenas.

- **La encuesta:**

Facilita la selección de los especialistas y conocer el criterio de ellos acerca de las actividades propuestas en el programa.

- **La entrevista:**

Permitir dar respuesta a un grupo de interrogantes en contacto directo (conversatorio) con la entrevistada, de esta forma se emiten y registran criterios personales, en este caso con respecto al Programa de Bailoprofilaxis.

Métodos científicos de carácter matemático y estadístico utilizados:

El cálculo porcentual simple:

Posibilita tabular las respuestas de las entrevistas, llevarlas a por ciento para concretar los respectivos análisis. Se utiliza en la encuesta de especialistas.

También se utiliza la Estadística Descriptiva, determinando parámetros tales como la Media, la Desviación Estándar, el Máximo y el Mínimo; apoyándose en el paquete estadístico Microsoft Office 2008, específicamente en el Excel. Para el control morfológico en cuanto a estructuras (alturas y dimensiones) se utilizan diferentes Índices Corporales, como ejemplo los de Talla / Peso, propuestos por Brock – Brugsh y Bouchard; independientemente de que los dos Índices miden lo mismo, se utilizan las dos variantes con el objetivo de contrastar los efectos producidos, para comprobar la veracidad de los resultados obtenidos.

Metodología para la validación teórica del Programa de Bailoprofilaxis:

En aras de obtener una solución aproximada y rápida según criterio de Zatsiorski, procede con la siguiente metodología para determinar a los especialistas, metodología esta asumida para el desarrollo de la investigación. La misma cuenta con los siguientes pasos:

Paso No. 1. Caracterización de los posibles candidatos:

Las características que deben poseer son las siguientes:

- Maestría en los conocimientos específicos a evaluar.
- Imparcialidad en la toma de decisiones.
- Intuición.
- Amplitud en la diversidad de enfoques.
- Independencia en la realización de juicios.
- Autovaloración de sus propios conocimientos.

Paso No.2. Determinación de la maestría del especialista mediante una encuesta especial relacionada con el tema en cuestión. Él debe mostrar su nivel de conocimientos y responder en un tiempo estrictamente reglamentado (5 minutos).

Encuesta aplicada a los posibles especialistas, con el fin de detectarlos

Esta encuesta se realiza con el objetivo de detectar a un grupo de especialistas en la temática de la música y baile, con el propósito de que pudieran colaborar en esta investigación. Se les exige que sean lo más ágil y preciso posible en sus respuestas, ajustándose al tiempo establecido.

Temática: Selección de especialistas.

Cuestionario de preguntas:

- 1.- ¿Qué entiende usted por Bailoterapia?
- 2.- ¿Qué conoce usted sobre Aerobio de Salón?

3.- Considera importante para la práctica de ejercicios especializados la utilización de la música. ¿Justifique su respuesta?

Especialistas consideradas para la investigación

Modelo para el registro de los datos.

Nombre, categoría docente, categoría científica, nivel profesional, años de experiencia como profesional, especialidad deportiva, centro de trabajo.

1.- Zaida Carlos; profesora con categoría principal de Auxiliar; Máster en Ciencias; Licenciada en Deportes y Cultura Física; 30 años de experiencia como profesional; Gimnástica; Universidad de Camagüey. Cuba.

2.- Zurama Zafra; profesora con categoría principal de Auxiliar; Máster en Ciencias; Licenciada en Deportes y Cultura Física; 25 años de experiencia como profesional; Gimnasia Musical Aerobia; Universidad de Camagüey. Cuba.

3.- Yanet Castellon; profesora con categoría de Instructor; Máster en Ciencias de la Actividad Física; Licenciada en Deportes y Cultura Física; 24 años de experiencia como profesional; Gimnasia Artística; Universidad de Camagüey. Cuba.

4.- Mirley Ferrer; profesora con categoría de Asistente; Máster en Ciencias de la Actividad Física; Licenciada en Deportes y Cultura Física; 16 años de experiencia como profesional; Gimnasia Musical Aerobia; Universidad de Camagüey. Cuba.

Paso No.3. Valoración de sus criterios mediante un cuestionario relacionado con el diseño del Programa de Bailoprofilaxis, quedando abierta la posibilidad para aportar sugerencias en aras de perfeccionar el mismo.

Epígrafe 2.4. Estructura para la elaboración del programa

La Dra. C. Otmara concibe varias etapas de tránsito para la estructuración de un programa, las que fueron asumidas en el diseño del Programa:

-Primera etapa. Denominada diseño y consulta (fundamentación teórica del programa). Se ejecutó en Junio de 2013, en la misma se diseñó el Programa de Bailoprofilaxis, sometiéndose a consulta de un grupo de profesores cubanos (provincia de Camagüey), los que al opinar permitieron ir corrigiendo e enriqueciendo dicho Programa, dentro de sus principales recomendaciones se encuentran:

- Redactar los objetivos de forma más específica.
- Incrementar el número de indicaciones metodológicas.

-Segunda etapa. Denominada primera aplicación experimental. Se ejecutó en Octubre de 2013, en la misma se hace una aplicación pre-experimental a un pequeño grupo de beneficiarias (10 practicantes durante 4 semanas), en la que se tomaron como punto de partida los argumentos recolectados en la entrevista de diagnóstico. En este caso es importante destacar que no se realizó control de la actividad práctica, solo se

perseguía poner a “punto” (estado ideal) las coreografías que formarían parte de las clases a impartir en la segunda aplicación experimental; esto sirvió de preparación para impartirlo en un futuro en un grupo más numeroso. Todo este proceso permitió su corrección, ajustándolo a los requerimientos ideales sobre la base de los resultados de la primera experiencia práctica.

Principales correcciones realizadas al Programa:

- Incorporación de charlas y conversatorios sobre la profilaxis mediante el ejercicio físico y el baile.
- Aumento del nivel de motivación en cada una de las clases.
- Aumento de la diversificación en los estilos de baile.
- Incremento de la cantidad de medios auxiliares para la realización de las clases.
- Edición de nuevas coreografías.

-Tercera etapa. Denominada validación teórica. Se ejecutó desde Noviembre de 2013 hasta Enero de 2014, durante ella se procedió a la realización de la consulta a un grupo de especialistas (validación teórica del Programa de Bailoprofilaxis), determinados a partir del método de ZATSIORSKI (ver epígrafe anterior); las 4 especialistas seleccionadas manifestaron sus criterios sobre el Programa de Bailoprofilaxis, contribuyendo de esta forma a la perfección del mismo (ver resultados en el epígrafe 3.3).

-Cuarta etapa. Denominada segunda aplicación experimental. Se ejecutó desde Febrero de 2014 hasta Junio de 2014, durante 16 semanas, durante este periodo de tiempo de forma experimental se aplicó el Programa de Bailoprofilaxis a un grupo mayor de beneficiarias (25 practicantes). El trabajo realizado propició la obtención de resultados satisfactorios; aunque también como fruto de esta experimentación se realizaron recomendaciones que permitieron perfeccionar aún más el Programa, tales como:

- Independientemente de fundamentar el Programa de forma general, también realizarlo desde el punto de vista profiláctico de alguna enfermedad, en este caso sobre la obesidad.
- Enriquecer el sistema de habilidades a desarrollar durante las prácticas.
- Elaborar coreografías con bailes autóctonos.

Es importante destacar que esta cuarta etapa a su vez estuvo compuesta por 4 fases, la primera de preparación, la segunda de ejecución, la tercera de control y la cuarta de conclusiones; en la concepción del experimento se explican con claridad.

La estrategia seguida en las diferentes etapas permitió el perfeccionamiento del Programa de Bailoprofilaxis sobre la base de su aplicación práctica, garantizando de esta forma su introducción y aplicación con efectividad y seguridad.

El contenido a desarrollar se encuentra correctamente distribuido en los temas del Programa, primeramente se le da tratamiento a las bases teóricas y metodológicas que sustentan la Bailoprofilaxis y después a las actividades prácticas.

Epígrafe 2.5. Montaje del experimento

Variables e indicadores del experimento.

Variables relevantes del estudio:

- Independiente: el Programa de Bailoprofilaxis para la comunidad del Sector San José.
- Dependiente: estado físico (morfo-estructural) de las beneficiarias.

Para el experimento se consideró como variable independiente (Programa de Bailoprofilaxis) las prácticas de baile, utilizando diferentes estilos de clases, realizadas por la muestra elegida con el objetivo de mantener y mejorar su condición física.

La variable dependiente (influencia sobre el estado físico de las beneficiarias), se operacionalizó mediante los siguientes indicadores:

Indicadores cuantitativos	Indicadores cualitativos	Mediciones.	
		Fecha (2014)	
		Febrero	Junio
		1ra	2da
Control del peso corporal.	Valorar a la beneficiaria.	X	X
Control de la talla.	Valorar a la beneficiaria.	X	X
Índice de Brock – Brugsh.	Valorar a la beneficiaria según escala establecida.	X	X
Índice de Bouchard.	Valorar a la beneficiaria según escala establecida.	X	X

Tabla 1

Indicadores del experimento.

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014.

En este trabajo independientemente de controlarse los indicadores anteriores, también se controlaron algunas variables ajenas como son: edad, sexo, sistematicidad en las prácticas, actividad física realizada con anterioridad en la Bailoterapia, condición de las beneficiarias durante el aprendizaje de los bailes y nuevos estilos de clase, así como el estado motivacional. También por su importancia y aunque no constituya parte del experimento es importante mencionar, ya que se aplicó en dos momentos, una entrevista realizada a las beneficiarias, primero para obtener información sobre los sucesos en las prácticas de Bailoterapia y posteriormente para conocer el nivel de aceptación de la Bailoprofilaxis.

Todo este proceso aplicación experimental fue realizado en cuatro fases, las cuales tienen un enfoque de sistema al estar estrechamente relacionadas y guardar nexos de interdependencia entre sí, ella son:

1- De preparación, se caracterizó por el perfeccionamiento del diseño del Programa de Bailoprofilaxis, por la determinación de la muestra, por la planificación de las clases, en la que ocupó un lugar relevante el montaje de nuevas coreografías.

2- De ejecución, se caracterizó por la aplicación del Programa de Bailoprofilaxis.

3- De control, se aplicó en dos momentos, durante el diagnóstico y en el post-control; se caracterizó por el logro de los efectos profilácticos del Programa de Bailoprofilaxis sobre las beneficiarias.

4- De conclusiones, se caracterizó por un resumen generalizador de todo el proceso experimental, el cual en gran medida actuó como mecanismo retro-alimentador del propio Programa de Bailoprofilaxis.

III.- Programa de Bailoprofilaxis

Epígrafe 3.1. Resultados del diagnóstico realizado mediante la entrevista a las practicantes del Sector San José

En la entrevista de diagnóstico realizada a las beneficiarias del Sector San José se aplicaron un total de 6 preguntas, los resultados tabulados se muestran en la tabla siguiente.

Nº	Preguntas	Resultados del diagnóstico	Observaciones
1	¿Cómo se imparte la Bailoterapia?	20 de las 25 entrevistadas responden haciendo mención a todas las partes de la clase.	5 manifestaron que en ocasiones se violaban partes de la clase.
2	¿Cuántos ritmos se utilizan en una clase?	Como promedio 6 ritmos.	Poco variados y nacionales.
3	¿Qué implementos utilizan en la clase práctica de la Bailoterapia?	Ninguno.	
4	¿Cuáles son los estilos de clase utilizados en las prácticas de la Bailoterapia?	23 estilo Libre y 2 estilo Coreográfico.	Diferentes ritmos.
5	¿Las clases de Bailoterapia responden a las necesidades objetivas de hacer profilaxis para mantener su salud?	18 de las beneficiarias respondieron negativamente.	Las respuestas fueron coincidentes en cuanto a que la mayoría de ellas son personas sanas y no requieren de terapia, sino de como evitar el deterioro de la salud.
6	¿Cuáles son las sugerencias para mejorar la calidad de la Bailoterapia?	18 se refirieron a aumentar la variabilidad de los ritmos y 25 a diversificar los estilos de clases.	Trabajar con mayor cantidad de implementos.

Tabla 2

Resultados de la aplicación de la entrevista de diagnóstico

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014.

Epígrafe 3.2. Diseño del Programa de Bailoprofilaxis

Programa de Bailoprofilaxis para la obesidad

Fundamentos introductorios

En la actualidad la utilización de la música y del baile con otros fines diferentes al recreativo y placentero en la que la diversión es su principal razón de ser, es una realidad incuestionable que ha cobrado mucho auge, su diversificación lo muestra, ya que como se conoce dentro de las formas más populares se encuentra el Aerobio de Salón, la Bailoterapia, la Zumba y la Batuka; esto está dado porque cada una de ellas responde al logro de determinados objetivos concretos, sus creadores así lo reflejan.

La Bailoterapia se ha convertido en otra de las especialidades de la Cultura Física, la cual ha ganado auge en los últimos años, en este sentido se considera una de las actividades que más arrastra practicantes sistemáticos al área de trabajo, llegó para quedarse; no obstante todo proceso como es lógico, está susceptible a ser perfeccionado y enriquecido, trabajo en el que se está inmerso.

En el caso particular en que se desarrolla la Bailoterapia esta no cumple con todas las expectativas en cuanto a su alcance y variabilidad, sobre todo fundamentado en la consideración de que la terapia se aplica básicamente a personas enfermas con algún tipo de padecimiento, más aún si se toma en cuenta como premisa esencial que el Programa establecido se puede enriquecer más atendiendo a la incorporación de nuevos tipos de coreografías, de estilos de clase, más si se incorporan ritmos y estilos de bailes tradicionales autóctonos de Venezuela.

Otro hecho relevante es que precisamente en el reporte estadístico que entrega el profesor, la Bailoterapia está considerada precisamente como una actividad profiláctica, lo que entra un poco en contradicción con esta terminología, pues prevenir significa evitar, no curar. Además, con toda claridad, no es lo mismo darle tratamiento a algo que ya existe, que evitar que esto surja; por ejemplo, tratar la Obesidad que evitar que esta surja; evidentemente y de forma incuestionable existen diferencias para ambos proceder. En este caso como diferencias generales y fundamentales se pueden citar los tipos de ejercicios (música y bailes), su dosificación y como particularidad su intensidad, por su puesto ésta acorde al objetivo con el ritmo que se necesita.

El Programa de Bailoprofilaxis para la prevención de la Obesidad constituye un requerimiento esencial para lograr un adecuado adiestramiento del personal que practicará en este tipo de actividad.

Objetivos generales

- 1.- Iniciar el trabajo de la Bailoprofilaxis como actividad física preventiva de la obesidad.
- 2.- Mantener la estabilidad del peso corporal.
- 3.- Evitar el surgimiento de enfermedades asociadas a la obesidad de carácter crónico no transmisible.
- 4.- Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas.

Objetivos instructivos

- 1.- Enseñar conocimientos teóricos sobre la música y el baile.
- 2.- Ejecutar pasos básicos de los diferentes ritmos de baile.
- 3.- Enseñar las diferentes coreografías.
- 4.- Consolidar los estilos de clases.
- 5.- Incrementar la capacidad de trabajo físico general.
- 6.- Atender las particularidades individuales de las beneficiarias.

Objetivos educativos

- 1.- Fomentar valores que constituyan la base para la formación de futuras convicciones en relación con las perspectivas de la sociedad.
- 2.- Impulsar la preparación y la autosuperación de las beneficiarias, vinculando al máximo los adelantos científicos técnicos.
- 3.- Desarrollar formas del pensamiento práctico sobre la base de fundamentos teóricos.

Plan Temático General

Total de temas	Encuentros teóricos prácticos.		Encuentros prácticos		Encuentros prácticos evaluativos		Total	
	E	H	E	H	E	H	E	H
11	2	2	75	75	3	3	80	80

Tabla 3

Leyenda:

E- Encuentros. H- Horas.

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014

Contenidos

Distribución de los contenidos por temas

Nº	Temas	Formas	Semanas	Medios	Tipo de actividad
1	Importancia de la Actividad Física. Tipos de Bailoprofilaxis. La música y el baile	Colectiva	1	Pizarra y video been	Charla
2	Prueba de diagnóstico	Individual	1	Cronómetro, cinta métrica y báscula	Evaluativa
3	Los hábitos nutricionales para la salud	Colectiva	1	Computadora y video been	Charla
4	Baile Libre	Ritmos tradicionales, actuales, internacionales y combinados.	2 3 4 5	Equipo de sonido y cronómetro.	Práctica
5	Baile en Coreografía. Prueba de Control (semana 8)	Ritmos tradicionales, actuales, internacionales y combinados. Individual	6 7 8 9	Equipo de sonido y cronómetro. Cinta métrica y báscula	Práctica y evaluativa
6	Baile a Intervalo	Intervalo Libre e Intervalo en Coreografía	10 11	Equipo de sonido, cronómetro e implementos de la localizada	Práctica
7	Baile en Circuito	Circuito alternando con Libre y Coreografía	12	Equipo de sonido, cronómetro e implementos de la localizada	Práctica
8	Baile con Step	Step alternando con Libre, Coreografía, Intervalo y Circuito	13	Equipo de sonido, cronómetro, implementos de la localizada y Step	Práctica
9	Baile en Bloques	En Coreografía.	14	Equipo de sonido y cronómetro.	Práctica
10	Baile Combinado o Mixto	Libre, Coreografía, Intervalo, Circuito, Step y en Bloque.	15 16	Equipo de sonido, cronómetro, implementos de la localizada y Step	Práctica
11	Prueba de Control (semana 16)	Individual	16	Cronómetro, cinta métrica y báscula	Evaluativa

Fuente:

Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014.

Sistema de habilidades

- 1.- Dominar los diferentes ritmos musicales y bailes.
- 2.- Ejecutar coreografías de bailes populares típicos de Venezuela, del Área del Caribe y del mundo.

Indicaciones metodológicas

- Para iniciar las prácticas la beneficiaria tiene que presentar un estado de salud satisfactorio, avalado por la opinión escrita del médico comunitario (historia clínica).
- El calentamiento se realiza de diferentes formas, sin establecer patrones rígidos, pero con el apoyo de ensaladas musicales; no es determinante (al menos en las primeras clases) realizar con toda la exigencia las partes metodológicas previamente establecidas (estiramiento, lubricación, ejercicios generales, ejercicios especiales y específicos).
- La enseñanza y ejecución de los pasos básicos de cada ritmo son determinantes para el posterior aprendizaje de un baile determinado.
- Para el desarrollo de la coordinación de los diferentes pasos básicos el profesor debe tener en cuenta que pueden ser utilizados ejercicios generales, especiales y específicos; en la medida que el o los ejercicios se vayan haciendo habituales van perdiendo cierto efecto, por lo que se deben ir renovando por otros novedosos, siempre aumentando su grado de dificultad.
- Como elementos determinantes para la elección de nuevas tareas motrices en función de la coordinación el profesor se apoya en el método de baile continuo no estandarizado (ensaladas musicales con diferentes ritmos).
- Las capacidades físicas se trabajan con la incorporación total de la música y en relación directa con algún tipo de baile.
- No se trabaja la repetición de una capacidad física hasta que haya transcurrido el tiempo suficiente para su recuperación o restablecimiento (súper compensación energética).
- En las posiciones básicas de la técnica de baile a trabajar, insistir desde sus inicios en la posición correcta de los pies, del cuerpo y de los brazos, estos favorecen la mantención del equilibrio y de la estética al bailar; al realizarse la corrección postural se evita la aparición de deformidades ortopédicas.
- La demostración de los pasos básicos de baile a trabajar tienen que ser correctos (fidedignos) para su adecuada comprensión, por lo que es necesario demostrar con la máxima precisión.
- Pasar de la enseñanza de un paso básico a otro cuando el anterior se ejecute bien, habiendo cumplido con el objetivo parcial propuesto.

- Las coreografías o partes de ellas se desarrollan incondicionalmente en todas las clases.
- El trabajo sobre la corrección de errores tiene que ser una constante, así como la utilización de diferentes medios auxiliares de trabajo.
- Las cargas físicas aplicadas mediante el baile se dosificarán con carácter ascendente pero de forma escalonada hasta estabilizar las cargas y lograr el mantenimiento de la forma física, evitando la obesidad (estabilización del peso corporal ideal), en las que a partir de la creación de mesetas (estabilización de las cargas) se facilita la adaptación morfo-funcional del organismo.
- En las primeras semanas no excederse de más de 4 repeticiones en las coreografías.
- Realizar control diario y sistemático del peso, pulso y frecuencia respiratoria.
- Ejecutar periódicamente el control morfo-funcional.

Las clases de Bailoprofilaxis se ejecutarán en 7 estilos:

1.- Baile Libre: consiste en realizar un paso de baile, repetirlo varias veces y pasar a otro.

2.- Baile en Coreografía: consiste en realizar un paso de baile, repetirlo varias veces, pasar a otro y luego unir el primer paso con el segundo y así sucesivamente hasta conformar una coreografía.

3.- Baile a Intervalo: consiste luego de haber realizado 15 minutos (min.) de baile, de forma continua, ya sea Libre o en Coreografía, intercalar 1 min. de localizada y 1 min. de baile (Libre o en Coreografía).

4.- Baile en Circuito: consiste luego de haber realizado 15 min. de baile de forma continua, ya sea Libre o en Coreografía, intercalar 1 min. de localizada por diferentes estaciones y rotar las mismas luego de haber realizado 1 min. de baile (Libre o en Coreografía) en forma de recuperación.

5.- Baile con Step: realizar los pasos de los diferentes estilos de baile mediante el Step.

6.- Baile en Bloque: realizar las coreografías de baile sub-dividiendo el grupo en dos o más bloques; el trabajo será sincronizado, combinando las diferentes posiciones que se adoptan.

7.- Baile Combinado o Mixto: realizar la combinación de todos los estilos de las clases de baile.

Orden metodológico para la organización de los temas de la Bailoprofilaxis:

- 1.- Explicación del tema.
- 2.- Definición del estilo de la clase de baile.
- 3.- Objetivo.
- 4.- Contenido de la actividad práctica.

- 5.- Pasos metodológicos para su impartición.
- 6.- Beneficios.

Ejemplos

Metodología para la organización del estilo de clase Libre

1.-Explicación del tema estilo Libre: demostrar por parte del profesor y ejecutar por parte de las practicantes cada uno de los pasos de baile de los diferentes ritmos musicales.

2.- Definición del estilo de la clase de baile: consiste en realizar un paso de baile, repetirlo varias veces y pasar a otro.

3.- Objetivo: ejecutar los diferentes ritmos musicales mediante pasos básicos para que las practicantes diferencien la diversidad de bailes.

4.- Paso básico de salsa a los laterales.

- Paso básico de salsa al frente.
- Paso básico de salsa atrás.
- Paso básico de merengue a la derecha.
- Paso básico de merengue a la izquierda.

5.- Pasos metodológicos para su impartición:

- Explicación y demostración.
- Ejecución de los pasos en el lugar.
- Ejecución de los pasos con desplazamiento.
- Ejecución de los pasos coordinando brazos y piernas.

6.- Beneficios:

- Conoce y ejecuta los diferentes pasos de baile.
- Favorece la coordinación.
- Adquiere conocimientos de los distintos ritmos musicales.
- Mejora el estado de ánimo, relaja el cuerpo y tonifica.
- Gasta energía y evita el exceso de peso corporal.

Metodología para la organización del estilo de clase en Bloque

1.-Explicación del tema estilo en Bloque: demostrar y ejecutar la coreografía por parte de las practicantes de cada uno de los pasos de baile de los diferentes ritmos musicales.

2.- Definición del estilo de la clase de baile: consiste en realizar las coreografías de baile sub-dividiendo el grupo en dos o más bloques.

3.- Objetivo: ejecutar la coreografía mediante la subdivisión del grupo para que las practicantes trabajen en bloques de forma sincronizada.

4.- Coreografía para el Merengue:

- Paso básico de merengue a la derecha.
- Paso básico de merengue a la izquierda.
- Paso básico de merengue a la derecha e izquierda.
- Paso de merengue, cruzado con desplazamiento a la derecha e izquierda y movimiento de brazos a los laterales; con saltillos y palmadas en los extremos.
- Paso básico de merengue derecho (2) con giro.
- Paso básico de merengue izquierdo (2) con giro.
- Paso básico de merengue en dos tiempos.
- Paso de merengue a los laterales con movimientos de brazos hacia los laterales.
- Paso de merengue al frente (3), con saltillos atrás (2) y movimientos de brazos a la cabeza con codos hacia fuera.

5.- Pasos metodológicos para su impartición:

- Explicación y demostración.
- Ejecución de los pasos en el lugar.
- Ejecución de los pasos con desplazamiento.
- Ejecución de los pasos coordinando brazos y piernas.
- División del grupo en dos o más subgrupos para realizar la coreografía.

6.- Beneficios:

- Conoce y ejecuta los diferentes pasos de baile.
- Favorece la coordinación.
- Adquiere conocimientos de los distintos ritmos musicales.
- Mejora el estado de ánimo, relaja el cuerpo y lo tonifica.
- Ejercita la concentración y la memoria mecánica.
- Cambia la rutina del mismo estilo de la clase.
- Gasta energía y evita el exceso de peso corporal.

Sistema de evaluación

Las evaluaciones se realizarán de dos formas:

Actividad evaluativa número uno (diagnóstico), como inicia la beneficiaria.

Actividad evaluativa número dos y tres (control práctico), durante el trabajo sistemático de la beneficiaria.

Objetivos de las evaluaciones

Objetivos de la actividad evaluativa número 1 (semana No. 1):

Determinar las características danzarias (de baile) de las beneficiarias.

Realizar mediciones antropométricas y calcular los Índices Corporales.

Objetivos de la actividad evaluativa número 2 (semana No. 8):

Controlar los índices de peso corporal establecidos para las practicantes.

Detectar las deficiencias que se presentan en la ejecución de los pasos de baile durante las clases.

Objetivo de la actividad evaluativa número 3 (semana No. 16):

Controlar los índices de peso corporal establecidos para las practicantes.

Como componente evaluativo se cuenta con 3 momentos en los que se realizarán evaluaciones, una primera para conocer los índices de desarrollo físico, la cual servirá de diagnóstico y como punto de partida para la planificación y control de las actividades. En segundo lugar la profesora determinará las características danzarias (de baile) de las beneficiarias mediante la aplicación de una prueba práctica, la cual consistirá en bailar 3 ritmos diferentes, ellos son el Tambor, la Salsa y el Merengue, pudiendo hacer las variaciones que estime pertinente. La evaluación será hasta de 5 puntos según la escala siguiente:

Escala de evaluación:

1 punto: Mal (no domina los pasos básicos de ningún baile).

2 puntos: Regular (domina al menos los pasos básicos de un baile).

3 puntos: Bien (domina al menos los dos pasos básicos de dos bailes).

4 puntos: Muy bien (domina los pasos básicos de los tres bailes).

5 puntos: Excelente (domina los bailes y es capaz de crear e improvisar con soltura).

En tercer lugar la profesora realizará mediciones antropométricas y de ser necesario el cálculo de Índices Corporales según convenga, acorde a la necesidad y en correspondencia con la metodología establecida por cada autor.

Índices determinados:

- 1.- Brock – Brugsh.
- 2.- Bouchard.

Mediciones efectuadas:

- 1.- Peso corporal.
- 2.- Talla.

Tipos de coreografías propuestas:

Coreografía para el Tambor, la Salsa y el Merengue.

De igual manera las coreografías serán evaluadas de 5 puntos, dándose al final una oportunidad para la improvisación.

Escala de evaluación:

- 1 punto: Mal (no domina ninguna coreografía de baile).
- 2 puntos: Regular (domina al menos una coreografía baile).
- 3 puntos: Bien (domina al menos dos coreografías de baile).
- 4 puntos: Muy bien (domina las tres coreografías bailes).
- 5 puntos: Excelente (domina todas las coreografías de baile y es capaz de crear e improvisar con soltura).

Epígrafe 3.3. Validación teórica del Programa de Bailoprofilaxis por las especialistas.

Resultados de la encuesta aplicada a las posibles especialistas, con el fin de detectar a las mismas. Los resultados indican que de un total de 8 compañeras 4 resultaron ser especialistas, partiendo de considerar de que sus respuestas fueron correctas, claras y precisas; además de que emitieron las mismas en el tiempo establecido, o sea en los 5 minutos.

Resultados del proceso de validación teórica al cual fue sometido el Programa de Bailoprofilaxis para la Obesidad.

Se elaboraron un total de 7 preguntas, al tabularse las respuestas de las especialistas, resultó que las 4 concuerdan en que una cosa es hacer ejercicios para prevenir y otra es hacer ejercicios para curar; o sea, plantean que independientemente de que se hagan ejercicios con diferentes músicas y por su puesto estilos de baile, una cosa es evitar la aparición de una enfermedad crónica no transmisible y otra es darle tratamiento mediante terapias a una enfermedad que por lógica casi siempre tiene otras enfermedades asociadas. En la pregunta No. 2 relacionada con los objetivos del Programa de Bailoprofilaxis, los especialistas coinciden en que están muy bien elaborados; al plantearlos de forma general, tanto educativa como instructivamente abarcan con plenitud los requerimientos del Programa.

Con respecto a la pregunta número 3 relacionada con el Sistema de Habilidades propuesto, las especialistas estuvieron de acuerdo, señalando precisar en cuanto al uso de algunos infinitivos, aspecto considerado como válido, el cual enriqueció el Programa de Bailoprofilaxis. En relación con la pregunta 4 relacionada con las Indicaciones Metodológicas, coincidieron en que resultan muy prácticas y objetivas, pues constituyen una valiosa herramienta de trabajo para la orientación del profesor, no obstante se tienen en cuenta algunas recomendaciones realizadas en aras de mejorar la calidad de redacción.

Para las especialistas el Sistema de Evaluación que se propone resulta novedoso, elemental y muy práctico, esos fueron los calificativos enunciados en las respuestas. En relación con la pregunta número 6, de forma general opinaron que este cumple con los requerimientos básicos para ser un Programa, además de que se abre una nueva expectativa en función de las particularidades de cómo atender profilácticamente cada una de las enfermedades con ejercicios que resulten verdaderamente confiables para evitar que las mismas surjan. Por último todas las sugerencias realizadas se tuvieron en cuenta, las más relevantes estuvieron relacionadas con el incremento del Sistema de Habilidades y con la precisión en las Indicaciones Metodológicas, aspectos que fueron perfeccionados.

Epígrafe 3.4. Aplicación experimental del Programa de Bailoprofilaxis. Sus resultados

Subepígrafe 3.4.1. Resultados de la aplicación de la entrevista final a las practicantes de Bailoprofilaxis del Sector San José

En esta segunda entrevista realizada a las beneficiarias del Sector San José se aplicaron un total de 5 preguntas, en la próxima tabla se aprecian los resultados tabulados.

Tabla No. 5. Resumen de los resultados de la entrevista final realizada a las practicantes de Bailoprofilaxis.

Nº	Preguntas	Resultados del Post-control	Observaciones
1	¿Qué te gusta más la Bailoterapia realizada anteriormente o la propuesta de Bailoprofilaxis? ¿Por qué?	Las 25 entrevistadas respondieron que la Bailoprofilaxis.	Por el alto nivel de motivación de las clases. Por la variabilidad de las coreografías e incorporación de nuevos medios, ritmos y estilos de clases.
2	¿Cuáles son las diferencias entre una y otra?	La Bailoprofilaxis motiva más, no es monótona y permite hacer actividades diferentes. 10 Ritmos como promedio.	Manifiestan mayor interés por la Bailoprofilaxis, pues es una vía para evitar la obesidad.
3	¿Qué implementos se utilizan en la práctica de la Bailoprofilaxis?	Step, bastones, pomos con arena, bancos y sillas.	Manifiestan la importancia de tonificar la musculatura mediante los implementos.
4	¿Cuáles son los estilos de clase utilizados en las prácticas de Bailoprofilaxis?	Estilo Libre, Coreográfico, Intervalo, Circuito, Step y Bloque.	Incluir el trabajo de los estilos de forma Mixta.
5	¿Consideras que la Bailoprofilaxis implementada durante todo este tiempo ha cumplido con los requerimientos para mantener una salud estable y sin manifestaciones morbosas hacia la obesidad?	24 de las beneficiarias respondieron afirmativamente.	La nueva forma cumple con las expectativas creadas por los profesores.

Tabla 5

Resumen de los resultados de la entrevista final realizada a las practicantes de Bailoprofilaxis

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014

Sub-epígrafe 3.4.2. Resultados del Diagnóstico Físico y del Post-control Físico realizado a las practicantes del Sector San José

Los estadísticos descriptivos de la tabla número 6 relacionados con el Índice de BROCK – BRUGSH (peso ideal) muestran los resultados del diagnóstico físico realizado al inicio de esta investigación y el post-control físico realizado después de 4 meses de prácticas sistemáticas; en tal sentido reflejan una suma total de 25 beneficiarias, todas mujeres, las cuales oscilan entre las edades de 20 y 35 años, alcanzándose un promedio de edad de 26.56 años; el peso en kilogramos alcanzado como promedio fue de 54.72 en el diagnóstico y de 53.76 en el post-control; la estatura promedio presentada fue de 153.92 centímetros.

Al comparar los resultados del peso en kilogramos se observa que de una medición a la otra, 13 disminuyeron ligeramente su peso corporal para un 52 %, 7 mantuvieron su peso para un 28 %, mientras que solo 5 aumentaron su peso corporal; aclarándose que en todos los casos excepto en uno, subieron solo un kilogramo de peso, mientras que la excepción sólo subió 2 kilogramos de peso; esto indica que la aplicación de la Bailoprofilaxis ha sido beneficiosa para las practicantes, pues más del 50 % logró realizar profilaxis para la obesidad, evitando el exceso de peso corporal, lo que se reviste en un buen estado de salud.

El aumento de peso pudo estar dado por el aumento de la masa muscular, considerando que practicaron sistemáticamente durante un largo periodo; claro está para confirmar esto debió hacerse un estudio somático, el cual queda como una recomendación del trabajo.

N°	Nombre y apellido	E	P Kg Diag n.	P Kg Po stc .	T Cm	Resultados de los Índices del peso ideal			
						BROCK – BRUGSH Diagnóstico Físico		BROCK – BRUGSH Post-control Físico	
						Cuant	Cualit.	Cuant	Cualit
1	Evelin Villanueva	20	49	45	146	46 / 3 +	Sobrepeso	46 / 1 -	Normopeso
2	Yusmeli Santana	21	58	58	158	58 / 0	Normopeso	58 / 0	Normopeso
3	Carmen Acosta	37	55	56	156	56 / 1 -	Normopeso	56 / 0	Normopeso
4	Lourdes Gómez	21	58	56	154	54 / 4 +	Sobrepeso	54 / 2 +	Sobrepeso
5	Yithsiret González	26	63	64	164	64 / 1 -	Normopeso	64 / 0	Normopeso
6	Yelitza Chirino	38	72	68	167	62 / 10 +	Sobrepeso	62 / 6 +	Sobrepeso
7	Isaida Petty	34	47	46	148	48 / 1 -	Normopeso	48 / 2 -	Bajopeso
8	María Pirona	22	56	57	156	56 / 0	Normopeso	56 / 1 +	Normopeso
9	Marbella López	23	42	41	141	41 / 1 +	Normopeso	41 / 0	Normopeso
10	Carmen Jordan	20	49	49	149	49 / 0	Normopeso	49 / 0	Normopeso
11	Marelbis Chirino	28	56	54	154	54 / 2 +	Sobrepeso	54 / 0	Normopeso

12	Eva Rodríguez	25	71	70	176	71 / 0	Normopeso	71 / 1 -	Normopeso
13	Ingry Bermúdez	35	62	64	163	63 / 1 -	Normopeso	63 / 1 +	Normopeso
14	Dorelis Chirino	31	44	44	144	44 / 0	Normopeso	44 / 0	Normopeso
15	Maribel Vázquez	39	58	55	155	55 / 3 +	Sobrepeso	55 / 0	Normopeso
16	Marbelis Chirino	24	37	35	136	36 / 1 +	Normopeso	36 / 1 -	Normopeso
17	Noelina Martínez	27	46	46	147	47 / 1 -	Normopeso	47 / 1 -	Normopeso
18	Luisana Romero	22	68	66	164	64 / 4 +	Sobrepeso	64 / 2 +	Sobrepeso
19	Yesenia Ruiz	23	50	50	149	49 / 1 +	Normopeso	49 / 1 +	Normopeso
20	Santi García	30	49	48	153	53 / 4 -	Bajopeso	53 / 5 -	Bajopeso
21	Juana Gómez	33	41	42	145	45 / 4 -	Bajopeso	45 / 3 -	Bajopeso
22	Gleidy Molina	35	66	62	161	61 / 5 +	Sobrepeso	61 / 1 +	Normopeso
23	Lilibeth Chirino	21	47	47	149	49 / 2 -	Bajopeso	49 / 2 -	Bajopeso
24	Eleilibel Naranjo	37	71	68	165	65 / 6 +	Sobrepeso	65 / 3 +	Sobrepeso
25	Grasiel Samaripa	35	53	53	148	48 / 5 +	Sobrepeso	48 / 5 +	Sobrepeso
X		27.56	54.72	53.76	153.92	53.52		53.52	
DE		8.57	9.97	9.57	9.27	8.56		8.55	
Mí		20	37	35	136	36		36	
Má		35	72	70	176	71		71	

Tabla 6

Índice de BROCK – BRUGSH del peso Ideal. Diagnóstico Físico y Post-control Físico.

Leyenda: N°: Símbolo de número. E: Edad. P: Peso. T: Talla. Cuant.: Cuantitativo. Cualit.: Cualitativo. X: Media. DE: Desviación Estándar. Mí: Mínimo. Má: Máximo. Diagn.: Diagnóstico. Postc.: Post-control. Kg: Kilogramos.

Cm: Centímetros. (+): Signo positivo. (-): Signo negativo.

Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014.

Los estadísticos descriptivos de la tabla número 7 relacionados con el Índice de BOUCHARD (peso ideal) muestran los resultados del Diagnóstico Físico realizado al inicio de esta investigación y el Post-control.

N°	Nombre y apellido	E	P Kg Diagn.	P Kg Postc.	T Cm	Resultados de los índices del peso ideal			
						BOUCHARD Diagnóstico Físico		BOUCHARD Post-control Físico	
						Cuant.	Cualit.	Cuant.	Cualit.
1	Evelin Villanueva	20	49	45	146	336	Delgada	308	Delgada
2	Yusmeli Santana	21	58	58	158	367	Normal	367	Normal
3	Carmen Acosta	37	55	56	156	352	Delgada	359	Delgada
4	Lourdes Gómez	21	58	56	154	377	Normal	364	Normal
5	Yithsiret González	26	63	64	164	384	Normal	390	Normal
6	Yelitza Chirino	38	72	68	167	431	Obesa	407	Obesa
7	Isaida Petty	34	47	46	148	317	Delgada	311	Delgada
8	María Pirona	22	56	57	156	358	Delgada	365	Normal
9	Marbella López	23	42	41	141	298	Delgada	291	Delgada
10	Carmen Jordan	20	49	49	149	328	Delgada	329	Delgada
11	Marelbis Chirino	28	56	54	154	364	Normal	351	Delgada
12	Eva Rodríguez	25	71	70	176	403	Obesa	398	Normal
13	Ingrý Bermúdez	35	62	64	163	380	Normal	393	Normal
14	Dorelis Chirino	31	44	44	144	305	Delgada	306	Delgada
15	Maribel Vázquez	39	58	55	155	374	Normal	355	Delgada
16	Marbelis Chirino	24	37	35	136	272	Extenuada	257	Extenuada
17	Noelina Martínez	27	46	46	147	313	Delgada	313	Delgada
18	Luisana Romero	22	68	66	164	415	Obesa	402	Obesa
19	Yesenia Ruiz	23	50	50	149	336	Delgada	336	Delgada
20	Santi García	30	49	48	153	320	Delgada	314	Delgada
21	Juana Gómez	33	41	42	145	283	Extenuada	290	Delgada
22	Gleidy Molina	35	66	62	161	409	Obesa	385	Normal
23	Lilibeth Chirino	21	47	47	149	315	Delgada	315	Delgada
24	Eleilibel Naranjo	37	71	68	165	430	Obesa	412	Obesa

25	Grasiel Samaripa	35	53	53	148	358	Delgada	358	Delgada
X		27.56	54.72	53.76	153.92	353		347.04	
DE		8.57	9.97	9.57	9.27	44.72		42.28	
Mí		20	37	35	136	272		257	
Má		35	72	70	176	431		412	

Tabla 7

Índice de BOUCHARD del peso Ideal. Diagnóstico Físico y Post-control Físico
 Leyenda N°: Símbolo de número. E: Edad. P: Peso. T: Talla. Cuant.: Cuantitativo. Cualit.: Cualitativo. X: Media. DE: Desviación Estándar. Mí: Mínimo. Má: Máximo. Diagn.: Diagnóstico. Postc.: Post-control. Kg: Kilogramos.
 Cm: Centímetros. (+): Signo positivo. (-): Signo negativo.
 Fuente: Anisley Blanca Basulto Gómez y Osvaldo Javier Martín Agüero, 2014.

Como quiera que sea, independientemente de haber comentado anteriormente que los dos índices utilizados, más el análisis del peso en kilogramos, miden lo mismo y que se hizo con la intención de contrastar la veracidad de los resultados obtenidos, es determinante resaltar que de forma general los 3 indicadores muestran fehacientemente como el ejercicio físico propuesto en el Programa de Bailoprofilaxis para la obesidad, a partir de la variabilidad en la música, de los estilos y la combinación de estos con diferentes ritmos e intensidades; en primer lugar motivan mucho a las beneficiarias, más que lo establecido anteriormente en el Programa de Bailoterapia, esto posibilita una mayor afluencia a las clases; en segundo lugar por la intensidad de los ejercicios se facilita que estén activas y que de alguna manera pierdan las calorías acumuladas productos de los malos hábitos alimenticios efectuados durante el día y en tercer lugar cada Índice de forma independiente permitió corroborar que de forma global los juicios sobre la realización de ejercicios profilácticos para mantenerse y evitar la obesidad son correctos, inclusive así como para lograr disminuir el exceso de peso corporal.

Conclusiones

Las actividades físicas de baile utilizadas tradicionalmente en el Sector San José resultaron ser monótonas y con poca variabilidad, en la que generalmente se usaban dos estilos de clases, el Libre y el Coreográfico, predominando el primero de estos; además se le daba poco tratamiento a los bailes tradicionales, trabajándose como promedio solo 6 ritmos, esto repercutía negativamente sobre la sistematicidad de las beneficiarias.

Se diseñó un Programa de Bailoprofilaxis para la Obesidad de las beneficiarias del Sector San José, este se caracteriza por la variabilidad en las coreografías y en los estilos de clases, tales como a Intervalos, en Circuitos, en Step y en Bloque, este último como resultado de una nueva creación para motivar y ejercitar la coordinación colectiva de las practicantes de forma sincronizada.

El Programa de Bailoprofilaxis se valida teóricamente por 4 especialistas de la Facultad de Cultura Física de Camagüey en Cuba, sus criterios objetivos también permitieron perfeccionarlo.

Al comparar los diferentes Índices corporales (talla/peso) calculados y el control del peso corporal se muestran resultados alentadores que hablan a favor de la correcta aplicación de los ejercicios con fines profilácticos para la Obesidad, validándose de forma práctica, pues la mayoría de las beneficiarias se mantuvieron normo-peso (peso normal).

Bibliografía

Acebedo, M. La Gimnasia Aerobia como base d'activita motora preparatoria ágil. Madrid: Editorial Gymnos, 1994.

Alabaladejo, Lauren. Aerobic: para todos. Madrid: Editorial Gymnos, 1996.

Álvares de Zayas, Carlos Manuel y Sierra Lombardía, Virginia. La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento. La Habana: Editorial Academia, 1999.

Bertalanffy, Ludwig Von. Teoría General de los Sistemas. México, 1956.

Biriuk, E.V. Gimnasia Rítmica: recomendaciones metodológicas. Kiev: Editorial "Molod", 1986.

Bossona, Paulina. La educación para la danza. Barcelona: Editorial Paldos, 1984.

Charle, Manuel. Aerobic Universidad Pedagógica. Madrid: Editorial Gymnos, 1998.

Charola, Ana. Manual práctico de Aeróbica: Las claves para un cuerpo vivo. Madrid: Editorial Gymnos, 1996.

Colectivo de autores. Departamento de EFA y Promoción de Salud. Orientaciones Metodológicas. La Habana, 2008.

Coreografía. Guía de estudio. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.

Cooper, K. The aerobics program for total well-being. Moscú: Editorial Fisicultura y Sport, 1987.

De Armas Ramírez, Nerely. Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico. Centro de estudios de Ciencias Pedagógicas del Instituto Superior Pedagógico Félix Valera, Santa Clara, 2003.

De Armas Ramírez, Nerely. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela, Santa Clara, 2006.

Estévez Cullell, Migdalia. La investigación científica en la actividad física: Su Metodología. La Habana: Editorial Deportes, 1987.

Filippi, Crarpin. Las nuevas gimnasias. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1994.

Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Orientaciones Metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia. La Habana, 1990.

- Lisiskaia, T.C. Ritmo y plástica. Moscú: Editorial Fisultura y Sport, 1987.
- Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Ráduga, 1983.
- Martin Agüero, Osvaldo Javier. Sistema para el control de la técnica y la táctica del portero de fútbol. Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física, Universidad de la Habana, 2003.
- Mazorra, R. Actividad física y salud. La Habana: Editorial Científico-Técnica, 1988.
- Ministerio de Educación. Educación musical y danzaría. Orientaciones Metodológicas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.
- Muñoz, G. Programa de Actividad Física para el tratamiento de la obesidad. Orientaciones Metodológicas EFA. La Habana, 2006.
- Navarro Eng, Dalia. Propuesta de un Programa para la enseñanza del aeróbic deportivo escolar. Tesis de pregrado. Universidad de La Habana, 2000.
- Navarro Eng, D. Metodología de la enseñanza de la Gimnasia Aerobia en la Escuela, 2005.
- Navarro Eng, D. Propuesta de una metodología para el trabajo de la Gimnasia Aeróbica en el II ciclo de la Enseñanza Primaria, 2004.
- Pérez-Carrillo, M.J. Gimnasia para todos. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1971.
- Platonov, V. N. La Adaptación en el Deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1991.
- Quisor, Ricardo. Gimnasia Musical Aerobia. El Deporte Derecho del Pueblo: La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1985.
- Smolevski, V. El Desarrollo de la Gimnasia. Moscú: Editorial Sputnik, 1986.
- Talizina, N. F. Métodos para la creación de los programas de enseñanza. Camagüey: Editorial Universidad de Camagüey, 1986.
- Vega, Yolanda. La Preparación Coreográfica del Gimnasta. La Habana, 1989.
- Zatsiorski, Vladimir. Metrología Deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.

Para Citar este Artículo:

Basulto Gómez, Anisley Blanca y Martín Agüero, Osvaldo Javier. Programa de bailoprofilaxis para la prevención de la obesidad. Rev. ODEP. Vol. 1. Num. 3. Julio-Septiembre (2015), ISSN 0719-5729, pp. 102-133.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.