

**SISTEMA DE EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO DE SANABANDA PARA MEJORAR LA SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CÍRCULO RENACER. MUNICIPIO VENEZUELA**

***SYSTEM OF EXERCISES OF UNDER IMPACT DE SANABANDA TO IMPROVE THE HEALTH OF THE BIGGEST ADULTS DE THE CIRCLE TO REBORN. MUNICIPALITY VENEZUELA***

**Autores:** Silvina Duarte Gómez<sup>1</sup>

Carmen Furones Ramírez<sup>2</sup>

Luis René Zequeira Rivero<sup>3</sup>

**Institución:** Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba<sup>1-3</sup>

Ministerio de Educación, Ciego de Ávila, Cuba<sup>2</sup>

**Correo electrónico:** [silvina@unica.cu](mailto:silvina@unica.cu)

**RESUMEN**

La presente investigación es el resultado de la investigación realizada a uno de los programas de desarrollo comunitario en la Provincia de Ciego de Ávila. De los resultados alcanzados se constató: Pobre participación de los investigados en las clases planificadas, insuficiente coordinación entre brazos y piernas, manifiesta lentitud al realizar los ejercicios, insuficientes opciones de bailes en el desarrollo de las clases, no ejecutan actividades de bajo impacto conscientemente, la marcha se hace más lenta e insegura, los pasos más titubeantes y el balanceo de los brazos va desapareciendo paulatinamente, aspectos que motivaron a los autores para trabajar en el diseño y materialización del citado sistema de ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores en las diferentes actividades que les deparan los avatares de la vida diaria en la comunidad. La implementación de dichas actividades posibilita que los adultos mayores sean capaces de actuar en un mundo en constante transformación, donde su integridad, interacción social y autonomía, son preocupaciones acordes con los principios de nuestra sociedad. Dicha investigación es de tipo transversal con un corte pedagógico y en la misma se aplicaron encuestas, entrevistas, observaciones y se desarrolló una validación por criterio de usuarios,

donde se pudo conocer el estado de salud de los investigados integrantes de este grupo etario.

**Palabras clave:** Sistema de ejercicios, Bajo impacto, Sanabanda, Salud.

## **ABSTRACT**

The present titled investigation is the result of the investigation carried out one of the programs of community development in the County of Blind of Ávila. Of the reached results it was verified: Poor participation of those investigated in the planned classes, insufficient coordination between arms and legs, apparent slowness when carrying out the exercises, insufficient options of dances in the development of the classes, don't execute activities of under impact the march becomes consciously, slower and more insecure, the most hesitant steps and the swinging of the arms goes disappearing gradually, aspects these that motivated the authors to work in the design and materialization of the mentioned system of exercises of under impact of Sanabanda to improve the health of the biggest adults in the different activities that afford them the changes of the daily life in the community. The implementation of this activities facilitates that the biggest adults are able to act in a world in constant transformation, where its integrity, social interaction, autonomy, they are in agreement concerns with the principles of our society. This investigation is of traverse type with a pedagogic cut and in the same one surveys were applied, interviews, observations and a validation was developed by users' approach, where one could meet the state of health of those investigated members of this group etario.

**Keywords:** System of exercises, Under impact, Sanabanda, Health.

## **INTRODUCCIÓN**

Desde el surgimiento de la humanidad el hombre realizaba actividades físicas para lograr la supervivencia y la reproducción de la especie. Más tarde a través de la transmisión de los conocimientos, muchas de ellas forman parte de la estética de los movimientos, y otras son antecedentes de muchas actividades que hoy día conforman la cultura física universal. El adulto mayor es uno de los grupos etareos más necesitados de la práctica de la actividad física, teniendo en cuenta que el envejecimiento es un fenómeno normal e irreversible de la vida que incluye cambios estructurales y funcionales común en todas las especies. Conocer las características

del adulto mayor al enfrentar los grandes retos del envejecimiento desde la utilización del ejercicio físico y la medicina alternativa, pues en la adultez aparecen crisis como en otras etapas de la vida del ser humano y como plantea B.S. Bratus (1980), «las crisis de los adultos no son radicales, ni bruscas, si no tendencia donde ocurren cambios esenciales, profundas y periódicas que se van dando poco a poco» B.S. Bratus (1980). Citado por Alejandro, A.M.A. (2015).

Dentro de estas acciones plantea la enciclopedia Salvat de la salud, (1995), que la actividad física «contribuye a ese tan necesario equilibrio psíquico y efectivo del anciano, al que le proporciona una seguridad e integración social, tanto más así se trata de actividades en grupos y entre personas con afecciones similares» Salvat de la salud (1995). Citado por Alejandro, A., M., A, (2015).

Los autores reiteran que el realizar actividad física en grupos afines se socializan las personas, se sienten a gusto y se motivan por la actividad. La actividad física en el ser humano se ha convertido en un estilo de vida, pero con el pasar de los años dicha actividad se va perdiendo por impedimentos personales, por problema de salud, por falta de tiempo, así como por diferentes índoles, más aún cuando se llega a una edad en la que la dependencia se vuelve casi imprescindible para realizar actividades cotidianas. De esta forma los adultos mayores se vuelven vulnerables por el simple motivo de adquirir una vida sedentaria, que los conllevará a una serie de enfermedades. Es sabido que la actividad física en la vida cotidiana decae con la edad, el grado de pérdida de esta actividad, ¿se relaciona con la edad o con factores sociales, que «obligan» al anciano a permanecer menos activo de lo que sus verdaderas capacidades físicas le permiten? El ejercicio físico es uno de los factores fundamentales de la promoción de la salud. Su práctica regular, permite generar adaptaciones en diferentes sistemas como el cardiopulmonar y osteomusculares, para mejorar la condición y función del organismo. De las adaptaciones se derivan los beneficios.

En la tercera edad están indicadas de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar, la hidrogimnasia o bicicleta. Los ejercicios aeróbicos son la mejor forma para trabajar el corazón y perder peso. Con ellos también se trabaja los músculos y se fortalecen los huesos.

La Sanabanda como uno de los componentes opcionales del Programa de la Cultura Física, contribuye al bienestar físico y mental de los practicantes y desarrolla ampliamente el sentido de colectividad, amplitud y coordinación abriendo alternativas que condicionan la figura corporal y buena forma física por lo que es considerada como la medicina para mantenerse sanos y activos. Norman., R.; D. y López H.L. (2011).

La actividad física y la aptitud fisiológica prolongan la vida y la protegen contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y depresión. Estas afirmaciones no son meras hipótesis: los beneficios de estar protegidos contra estas afecciones por medio de la actividad física, residen en la relación causa- efecto que el ejercicio provoca en el organismo por lo que la práctica de actividades físicas mejora la salud del organismo.

El adulto mayor se encuentra en la última etapa de su vida, pero eso no significa que ya ha muerto, la sociedad generalmente lo interpreta como alguien que ya no aporta, que ya no es productivo por ello lo ignoran, lo excluyen y lo condenan a la soledad ingrata.

#### Calidad de vida del adulto mayor

Definir la calidad de vida es difícil o mejor impreciso por la dificultad para concretarlo como una parte o un todo. Neugarten (1974) expresaba que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y la colectiva, haciéndose responsable de la misma: la percepción de logros, de metas de vida, la auto imaginación y la actitud hacia la vida.

Para San Martín y Pastor (1988) agregan que es la respuesta a una interrelación de estímulos a nivel individual y social en un ambiente total. En síntesis, es un ejercicio de los valores sociales.

Krzejmen (2001) sostiene también que la calidad de vida del adulto mayor se da en la medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor, «La calidad de vida del adulto mayor es una vida satisfactoria, bienestar subjetivo y psicológico, desarrollo personal y diversas representaciones de lo que constituye una buena vida, y que se debe indagar, preguntando al adulto mayor, sobre

cómo da sentido a su propia vida, en el contexto cultural, y de los valores en el que vive, y en relación a sus propios objetivos de vida» Eamon O'Shea (2003).

### Estilos de vida del adulto mayor

«Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico» (Bibeau y con 1985). Un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Se basa en patrones de comportamiento identificables, determinado por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vidas socioeconómicas y ambientales. Esto incluye la forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.

### ¿Por qué Sanabanda?

Cuando se analiza etimológicamente la palabra Sanabanda, se destaca que está compuesta por dos palabras: *sana*, de sanar, de salud, de curar, prevenir o atenuar y *banda*, que es el conjunto o grupo de personas. La Sanabanda es mucho más que ejercicios pues conjuga la salud, diversión y el relax, porque al bailar los diferentes ritmos y realizar las diferentes actividades, los adultos se divierten, aprenden, sudan y se mantienen en forma. Las personas que practican esta actividad se olvidan de todos los problemas que afectan a la vida como: la crisis económica política y social, las colas en los diferentes lugares y el estrés, por ello esta rutina de actividades es importante para mantenerlos activos, alegres y optimistas. Norman., R.D. y López H.L. (2011). Señalaron que El baile, ese lenguaje corporal lleno de mímica y movimientos contorneados realizados con armonía 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.

### Evolución histórica de la práctica de actividades de bajo impacto de Sanabanda

La Sanabanda surge en Cuba, es una combinación única en su tipo, de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al

acondicionamiento físico. Se basa en ritmos cubanos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Danzón, Cumbia, entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertir la Sanabanda en el elemento idóneo para mejorar la salud. Es una modalidad expresiva del ser humano con la cual se logran de una manera fácil y divertida, beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad. Ayuda a tener control de nuestro cuerpo y desconectarnos por instantes del mundo exterior y de los problemas, llevándonos a un mundo lleno de alegrías y fantasías.

La Sanabanda, nueva forma de trabajo continuo, oficializada en abril del 2009 durante la conmemoración del Día Mundial de la Salud, basada en ritmos cubanos y latinoamericanos que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en un elemento idóneo para mejorar la salud. Según el Departamento metodológico de actos masivos del INDER Sanabanda es la actividad aerobia que se realiza combinando pasos de baile y ejercicios físicos, con el objetivo de fortalecer el trabajo cardiovascular a través de coreografías sencillas.

En los momentos actuales y a raíz de la lucha que se libra por mejorar el estilo de vida de todos los habitantes del país, se siente la necesidad de producir cambios culturales que demuestren el alcance de sus logros en la comunidad, expresada en la práctica de Sanabanda que se traduce en alegría, satisfacción y mejoramiento de la condición física, mental, y riqueza espiritual de la población, y de esta manera mejorar las patologías y para ellos se combinan diferentes disciplinas como el aerobio, la Bailoterapia y la Sanabanda, entre otras, siendo esta última una modalidad que se está desarrollando en Cuba y por lo tanto ha ido ganando su espacio entre la población adulta y se motivan a un más si dichas actividades son realizadas con música.

La Sanabanda es creativa y depende para su mejor desarrollo de la imaginación de los profesores y los practicantes, por tal motivo es que los autores proponen realizar estas actividades en el círculo «Renacer» del municipio Venezuela, potenciando estos ejercicios y a la vez motivando a los investigados y preparándolos para lograr beneficios en la salud.

En las diferentes búsquedas bibliográficas, revisión del programa y orientaciones metodológicas para las clases del adulto mayor se pudo apreciar que se hace una reseña sobre la incorporación de ejercicios de Sanabanda para el adulto mayor, pero no definen cuales ejercicios realizar, por ello que los autores planificaron un Sistema Ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores

del círculo Renacer del municipio Venezuela, comprobándose en el diagnóstico inicial que no se realizan estas actividades.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El presente tema de investigación se basa en el diseño de un Sistema Ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores del círculo Renacer del municipio Venezuela.

Del análisis realizado a los aspectos antes señalados dieron como origen a la formulación del siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a través de los ejercicios de bajo impacto de Sanabanda a mejorar la salud de los adultos mayores del Círculo Renacer? ¿Municipio Venezuela? para ello se planteó como objetivo general: Diseñar un Sistema de Ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores del círculo Renacer del municipio Venezuela.

Los métodos utilizados en el desarrollo de la presente investigación fueron: Observación Directa, posibilitándole en este caso al observador la percepción directa de los problemas existentes en el Círculo Renacer, Municipio de Venezuela, conociendo la realidad mediante la percepción directa de objetos y fenómenos brindando una información que fue posteriormente analizada, esta observación como procedimiento puede utilizarse en distinto momento de la investigación más compleja.

Entrevistas: se utilizó para recabar información de los profesionales sobre la problemática de la incidencia que tiene la práctica de la Sanabanda en los adultos mayores círculo Renacer del municipio Venezuela.

Encuestas: se realizaron a metodólogos del área de Cultura Física, jefes de departamentos, profesores de círculos de abuelos para recoger criterios y propuestas en la elaboración de las actividades y su evaluación de efectividad, así como a los adultos mayores investigados para determinar el nivel de conocimiento que tienen acerca de la Sanabanda y de su importancia para mejorar la salud.

Estudio documental: para constatar los elementos básicos que norman el tratamiento de la práctica de actividades de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud del adulto mayor, así como los programas de estudios del área de la Cultura Física que rigen su ejecución.

Método Descriptivo: Este método fue utilizado necesariamente para la interpretación racional y el análisis objetivo de la investigación que permitió recolectar a través de los

diferentes instrumentos; es así como sirvió también para la comprobación de las preguntas científicas formuladas y la redacción del informe final de investigación.

Método Deductivo: que permitió partir de las circunstancias y aspectos generales para llegar a los particulares.

Método Inductivo: Se utilizó para partir del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de principios o leyes generales, lo que admitió extraer de los hechos particulares conclusiones generales. Los dos métodos descritos anteriormente se utilizan de manera unificada, puesto que se partió de la observación del problema concreto de la realidad, para llegar a conclusiones que fueron la base para el planteamiento de la propuesta alternativa.

Del Nivel matemático:

Métodos estadísticos descriptivos: con el objetivo de cotejar los datos obtenidos a través de las técnicas aplicadas.

Porcentual: con el objetivo de hallar por ciento al resultado de las pruebas aplicadas.

## **RESULTADO Y DISCUSIÓN**

Los autores en la presente investigación realizaron un estudio de tipo experimental con un pre experimento, producto de que las actividades que se proponen están organizadas y constituyen un proceso que permite que se logre el mejoramiento de la salud del adulto mayor a través de la práctica de las actividades de Sanabanda.

Población y muestra: se realizó la investigación en el círculo Renacer del municipio Venezuela que cuenta con una población de 12 adultos mayores para un 100%, considerando la misma de forma intencional no probabilística. La muestra está constituida por el número total de la población quedando integrada por 8 adultos mayores del sexo femenino y 4 del sexo masculino, su edad promedio es de 60 -70 años, pertenecientes todos al círculo Renacer que asisten regularmente a clases, dentro de sus características más generales no fuman y optan por el club de los 120 años.

Al realizar el diagnóstico acerca de la participación, mejoramiento de la salud del adulto mayor a las clases del círculo Renacer, en la práctica de sus actividades se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Pobre participación de los investigados en las clases planificadas.



- Insuficiente coordinación entre brazos y piernas.
- Manifiesta lentitud al realizar los ejercicios.
- Insuficientes opciones de bailes en el desarrollo de las clases.
- No realizan actividades de bajo impacto conscientemente.
- La marcha se hace más lenta e insegura.
- Los pasos más titubeantes y el balanceo de los brazos van desapareciendo paulatinamente.

Aspectos estos que motivaron a los autores para trabajar en el diseño y materialización del citado sistema de ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores en las diferentes actividades que les deparan los avatares de la vida diaria en la comunidad, este sistema se ha estructurado en dos momentos:

El primer momento está integrado por un conjunto de tareas que van encaminadas a la enseñanza de los pasos básicos del Chachachá, Mambo, Conga y el Son, integrada en su contenido por:

- Actividades. En ella se reflejan los pasos básicos del Chachachá, Mambo, Conga y el Son.
- Metodología. En sentido general se reflejan las orientaciones metodológicas para cada uno de los pasos básicos.
- Medios. Se hace un desglose por cada uno de los pasos básicos, Chachachá lo integran 9 tareas, para el Mambo se han planificado 6 tareas, para la Conga está integrada por 5 tareas y el Son se planificaron un total de 5 tareas.
- Pasos auxiliares. Está integrado por Marcha, Paso toque, Hop y Paso doble, en cada uno de ellos se brindan las orientaciones necesarias para su ejecución.

En el segundo momento la integra la enseñanza de los pasos auxiliares de Sanabanda. En su estructura la integran en su inicio por el número de las actividades, los objetivos planificados para cada actividad, se definen los métodos a utilizar en la enseñanza de los pasos auxiliares de la Sanabanda, se definen los participantes, el tiempo de duración, los responsables de la ejecución de las actividades y como elemento cardinal se expresan en el desarrollo las actividades previstas en la enseñanza para poder materializar y cumplir así el objetivo previsto en cada tarea.

## CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial permitió identificar el estado actual de la práctica de las actividades de bajo impacto de Sanabanda para el mejoramiento de la salud del adulto mayor. Las actividades de bajo impacto de Sanabanda que se planificaron tienen implícita las orientaciones metodológicas para el trabajo con el adulto mayor concebidas a nivel nacional. Las actividades de bajo impacto de Sanabanda se evaluaron de efectivo por parte de los especialistas lo que permitió contactar la factibilidad de la investigación realizada.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- B.S. Bratus (1980). Citado por Alejandro, A., M., A, (2015). *La gimnasia aeróbica para el mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores que practican en el gimnasio Champion Gym del Cantón Catamayo de la Provincia de Loja*, Universidad de Loja, Ecuador.
- Bibeau y con (1985). Citado por Alejandro, A., M., A, (2015). *La gimnasia aeróbica para el mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores que practican en el gimnasio Champion Gym del Cantón Catamayo de la Provincia de Loja*, Universidad de Loja, Ecuador.
- Eamon O'Shea (2003). Citado por Vera M, *Tesis para optar el Grado de Doctor en Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina*, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- KRZEIMEN: *Calidad de vida y participación social en la vejez femenina*, Mar de Plata, Universidad Nacional del Mar del Plata, Grupo de investigación psicológica del desarrollo, pp.3, 2001.
- Neugarten (1974) Citado por Alejandro, A., M., A, (2015). *La gimnasia aeróbica para el mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores que practican en el gimnasio Champion Gym del Cantón Catamayo de la Provincia de Loja*, Universidad de Loja, Ecuador.
- NORMAN, R.D. Y LÓPEZ, H.L.: «Ejercicios de Sanabanda de bajo impacto para la rehabilitación de pacientes hipertensos grado I del Combinado Deportivo San Justo», *EFDeportes.com*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>. Viistado el 15 de abril de 2018.
- Salvat de la salud (1995). Citado por Alejandro, A., M., A, (2015). *La gimnasia aeróbica*

*para el mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores que practican en el gimnasio Champion Gym del Cantón Catamayo de la Provincia de Loja, Universidad de Loja, Ecuador.*

San Martín y Pastor (1988) Citado por Alejandro, A., M., A, (2015). *La gimnasia aeróbica para el mejoramiento en la calidad de vida de los adultos mayores que practican en el gimnasio Champion Gym del Cantón Catamayo de la Provincia de Loja, Universidad de Loja, Ecuador.*