

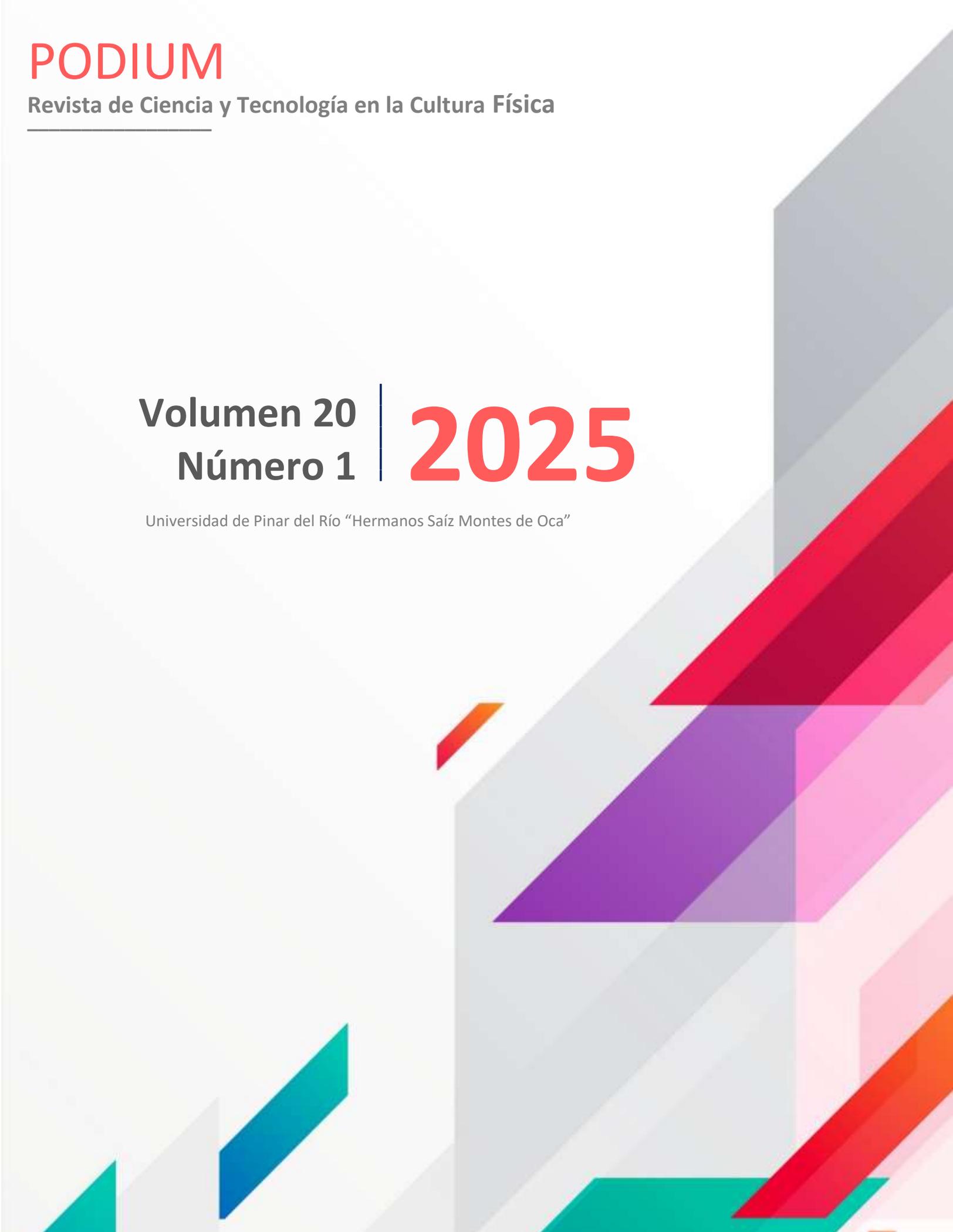
PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 20
Número 1

2025

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"



Artículo original

Talleres para la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria y tarea de impacto

Workshops for practicing Sanabanda as a community physical activity and impactful task

Oficinas para a prática de Sanabanda como atividade física comunitária e tarefa de impacto

Mercedes Fonseca Lette^{1*} , Maritza Silva Rodríguez^{1*} , Yodiel Ricardo Sánchez Herrera^{1*} ,
Raúl Leandro Rojas Quintana^{2*} , Illoleicys Rodríguez Pinillo^{1*} 

^{1*}Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

^{2*}Universidad de las Artes, Cuba

Autor para la correspondencia: mercedesfl@uccfd.cu

Recibido: 14/03/2024

Aprobado: 03/06/2024

RESUMEN

La Sanabanda como actividad física programada logra beneficios físicos, emocionales y sociales que las personas necesitan, para llevarla a cabo de forma satisfactoria es preciso que los profesionales que la ejecuten estén preparados. Esta práctica no está presente en el plan



de estudio de la carrera Cultura Física y el Deporte, por lo que se hace necesario crear espacios que potencien su desarrollo desde lo metodológico. La investigación tuvo como objetivo diseñar un sistema de talleres para la formación de estudiantes de la carrera Cultura Física y el Deporte, en la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria y tarea de impacto. Los métodos utilizados en el ámbito teórico fueron el análisis-síntesis, histórico-lógico, inductivo-deductivo, sistémico estructural y la modelación; en el orden empírico, el análisis documental, la entrevista, la encuesta y la observación. Como resultados se facilitaron herramientas pedagógicas y metodológicas a los estudiantes en formación, para la planificación y desarrollo de sesiones de Sanabanda, ello brindó conocimientos y habilidades para la combinación de pasos de la gimnasia aeróbica con los diferentes bailes cubanos, para futuros trabajos de culminación de estudios y para el desarrollo de la actividad física comunitaria.

Palabras Claves: bailes cubanos, pasos aeróbicos, cultura física y deporte, Sanabanda

ABSTRACT

Sanabanda, as a planned physical activity, achieves the physical, emotional, and social benefits that people need. Successful implementation requires qualified professionals. This practice is not included in the Physical Culture and Sports program curriculum, making it necessary to create spaces that enhance its development from a methodological perspective. The research aimed to design a workshop system for training students in the Physical Culture and Sports program in the practice of Sanabanda as a community physical activity and impactful activity. The theoretical methods used were analysis-synthesis, historical-logical, inductive-deductive, structural-systemic, and modeling; as empirical methods, documentary analysis, interviews, surveys, and observation were used. As a result, students were provided with pedagogical and methodological tools for planning and developing Sanabanda sessions. This provided them with knowledge and skills for combining aerobic gymnastics steps with different Cuban dances, for future graduation projects, and for the development of community physical activity.



Keywords: Cuban dances, aerobic steps, physical culture and sports, Sanabanda

RESUMO

Sanabanda, como uma atividade física planejada, alcança os benefícios físicos, emocionais e sociais que as pessoas precisam. Para realizá-la com sucesso, os profissionais que a realizam devem ser bem treinados. Esta prática não está contemplada no currículo de Cultura Física e Desporto, sendo necessário criar espaços que potenciem o seu desenvolvimento do ponto de vista metodológico. A pesquisa teve como objetivo elaborar um sistema de oficina para capacitar alunos do programa de Cultura Física e Esportes na prática de Sanabanda como atividade física comunitária e impactante. Os métodos utilizados no campo teórico foram análise-síntese, histórico-lógico, indutivo-dedutivo, estrutural-sistêmico e modelagem; Na ordem empírica, análise documental, entrevistas, inquéritos e observação. Como resultado, os alunos receberam ferramentas pedagógicas e metodológicas para planejar e desenvolver sessões de Sanabanda. Isso lhes forneceu conhecimento e habilidades para combinar passos de ginástica aeróbica com diferentes danças cubanas, para futuros projetos de graduação e para o desenvolvimento de atividade física comunitária.

Palavras-chave: danças cubanas, passos aeróbicos, cultura física e esportes, Sanabanda

INTRODUCCIÓN

La cultura física como acepción es el término que se le atribuye a los conocimientos que abordan el deporte, la gimnasia y los hábitos, en función del desarrollo de las capacidades corporales, son las acciones físicas que posibilitan el cuidado corporal y la preservación de la salud en todas sus dimensiones y se nutre de diversas ciencias; por ello en la actualidad, se tratan como ciencias de la cultura física a las distintas áreas disciplinares que desde sus diferentes concepciones, modelos y métodos de investigación tienen un mismo objeto de estudio: la motricidad humana (Flores, 2019).



En Cuba como parte de la política educacional, cultural y deportiva que tiene su razón de ser en el bienestar y beneficio del pueblo, la cultura física es desarrollada desde diversas aristas y se lleva a cabo mediante varios programas que se aplican en diferentes escenarios, y el comunitario es uno de los de mayor prioridad.

La Sanabanda como programa es una modalidad de actividad física comunitaria que se caracteriza por la combinación de bailes preferentemente latinos como el chachachá, el mambo, el pilón, el mozambique, la cumbia, el merengue, la samba, la contradanza, la salsa, entre otros con los pasos de gimnasia aerobia.

En la actualidad, se emplea en diferentes países de Latinoamérica y Europa, y se atribuye como tratamiento no farmacológico en pacientes con enfermedades no transmisibles como la obesidad, la hipertensión, la diabetes, el asma, las alteraciones metabólicas, osteomioarticulares y las implicaciones relacionadas con el sistema cardiovascular. A partir del origen y evolución de la Sanabanda, Duarte et al. (2019) manifiestan:

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. (p. 6)

La Sanabanda es una 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 calidad de vida. Según el Departamento metodológico de actos masivos del INDER 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 (Duarte, et al., 2019).

Etimológicamente, el vocablo viene de la composición de sana (que hace alusión a lo sano, la prevención, la atenuación de factores de riesgo que conducen a diversas enfermedades, a



la salud sin hacer uso de fármacos), y banda (que hace referencia a grupos de personas que se unen por afinidad de estilos de vidas, donde la actividad física es el vínculo que los agrupa para el uso del tiempo libre y la recreación de un modo saludable).

Referente a la Sanabanda, Medina et al. (2015) manifiestan:

Durante su desarrollo se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Constituye una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico y tener en cuenta que ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez. (p. 63)

La Sanabanda no tiene límites de edad ni género ni peso, lo puede realizar desde un niño, hasta un adulto de más de 70 años. Mantener la estructura que constituye las diferentes sesiones que la componen como el calentamiento, la rutina y la recuperación resulta un modo divertido y saludable, para ser ejecutado por todas las edades y estados físicos.

Relacionado a la Sanabanda Arroyo y Guevara (2018) plantean:

Ha sido diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico porque transmite la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares. Los beneficios logrados por su práctica son diversos, entre ellos se puede mencionar la reafirmación de la musculatura, mejora de la coordinación, memoria y resistencia. (p.35)

Los puntos de confluencias que tiene el baile con la gimnasia musical aeróbica son un pilar para crear esta modalidad, a la que tienen acceso todos los grupos poblacionales que son beneficiados sin distinción. Numerosos han sido los autores que han argumentado la importancia de la Sanabanda y el por qué es necesario su práctica. Medina et al. (2015) manifiestan:



Con la práctica de esta actividad se contribuye a conocerse todos, se unen para mejorar el parque, iluminarlo, tomar posesión del mismo por la comunidad y evitar que ese espacio sirva solo para tomar licor y lo mejor de todo, es la diversión mediante el baile. (p. 63)

Cabrera y Alejo (2011) explicitan sobre sus beneficios:

(...) es una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente a cualquier edad. Además de ayudar a tener control de nuestro cuerpo, nos permite desconectarnos por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés. (p. 1)

En esta línea de pensamiento, Fuentes y Alvarez (2014) revelan:

(...) es una gimnasia sencilla que divertirá y mejorará la salud de quien lo practique ya que mejora su sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal en grasa gracias a la intensidad de sus ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura, la pérdida de peso, la mejora de la coordinación y memoria motora y desarrollo de la resistencia aerobia. Los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos y residen principalmente en la reducción de peso. (p. 1)

Esta investigación aborda el programa Sanabanda, como uno de los programas de la cultura física de más reciente creación, sustentado en notables beneficios que inciden en la calidad de vida de los pobladores.

A pesar de los beneficios reportados por la práctica de esta modalidad en las comunidades, se apreciaron como resultados de encuestas y entrevistas realizadas a estudiantes en formación de la carrera Cultura Física y el Deporte que ejecutan las prácticas profesionales, el insuficiente desarrollo y conocimiento de la Sanabanda como práctica; además, manifestaron que no se sienten preparados para enfrentar la Sanabanda como programa en las comunidades, dado a que el currículo de la Carrera no tiene contemplado las prácticas de habilidades como el baile.



Esta deficiencia es la motivación para desarrollar este trabajo de investigación que tuvo como objetivo diseñar un sistema de talleres para la formación de estudiantes de la carrera Cultura Física y el Deporte, en la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria y tarea de impacto.

MATERIALES Y MÉTODOS

La naturaleza de esta investigación devino de la metodología cualitativa, y respondió al paradigma sociocrítico, pues estuvo orientado a la investigación acción participativa por relacionarse con la búsqueda, transformación y/o solución de problemas, en este caso desde el trabajo y el desarrollo de la Sanabanda como modalidad física, potenciada para el trabajo comunitario.

La muestra de la investigación estuvo constituida por 36 estudiantes que integraron los diversos años de la Carrera, de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Fueron seleccionados de forma intencional, por su interés en conocer bailes, pasos de la gimnasia aeróbica, instrumentos y herramientas metodológicas, así como aspectos generales sobre la Sanabanda para incidir desde y con esta práctica en las comunidades.

Para el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes métodos: análisis-síntesis, histórico-lógico, inductivo-deductivo, sistémico estructural y la modelación en el orden teórico; y el análisis documental, la entrevista, la encuesta y la observación en el empírico.

El análisis-síntesis como proceso mediante el cual se descompone el todo en sus partes y posteriormente, se establece la unión de las partes analizadas posibilitó el estudio de la Sanabanda para establecer sus relaciones y características. Mediante este método se determinaron los elementos que la integran, así como las características que devienen como resultado de la combinación de dichos elementos en sus múltiples relaciones; permitió la interpretación de definiciones, concepciones y criterios, para el arribo a conclusiones



concretas, en pos de concientizar sus fundamentos y posibilitar el desarrollo de una metodología para su planificación, perfeccionamiento y enseñanza.

El histórico-lógico, se utilizó con el fin de indagar en los antecedentes de la Sanabanda como acepción y práctica física, desde diversas perspectivas por diversos autores; propició ordenar históricamente los asentamientos bibliográficos y concebir las etapas de investigación.

El inductivo-deductivo, como resultado del pensamiento lógico, favoreció el procesamiento, interpretación y argumentación de temas relacionados con la Sanabanda, así como el diseño de la metodología que potenció el trabajo en la comunidad, desde las tareas de impacto y la actividad física comunitaria.

El sistémico estructural, se utilizó como método para las relaciones que se entablaron en el sistema de talleres con un enfoque sistémico, orientó sobre los elementos de la Sanabanda (pasos de baile y pasos aeróbicos) y su interrelación, permitió establecer vínculos sistémicos entre los elementos estructurales de la propuesta y los talleres, desde la interacción e integralidad de sus componentes y funciones.

Se hizo uso de la modelación como método, con un enfoque sistémico, por la necesidad de estructurar mediante un modelo las relaciones entabladas entre los componentes y contenidos del sistema de talleres, como alternativa que ofreció la educación en su modalidad de formas. Se utilizó además para modelar las acciones que lo sustentaron.

Los métodos empíricos permitieron el diagnóstico y le evaluación del estado inicial y final de la preparación y formación de los estudiantes, como futuros profesionales en la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria y tarea de impacto. Con el objetivo de guiar el diagnóstico se determinaron aspectos que incidieron en el procesamiento de la información, la valoración e interpretación de los resultados como:



- Correspondencia de indicaciones y orientaciones metodológicas en documentos normativos sobre la Sanabanda y el estado de la formación de los estudiantes, con respecto a este tema.
- Conocimientos teóricos, previos al taller, sobre la Sanabanda como práctica física.
- Dominio previo al taller, de aspectos prácticos como los pasos aeróbicos y pasos de baile utilizados en la práctica de la Sanabanda, y de la metodología y los procedimientos para su correcta práctica.
- Conocimientos teóricos sobre la Sanabanda, alcanzados en el taller; y habilidades prácticas, para la combinación de pasos de bailes y pasos aeróbicos, en función de la Sanabanda.
- Herramientas metodológicas adquiridas en el taller, para el desarrollo de las sesiones de Sanabanda.
- Ejecución de pasos de bailes y de la gimnasia aeróbica, mediante la destreza y la coordinación.
- Capacidad de los estudiantes de producir y desarrollar secuencias de movimientos, en relación con el ritmo y combinación de pasos de bailes y pasos de la gimnasia aeróbica.
- Disposición y asimilación de los contenidos sobre la Sanabanda.
- Actitud y comportamientos, para la realización de las actividades grupales, como principio de la Sanabanda.
- Nivel de aceptación y satisfacción de la muestra de estudiantes, con respecto al sistema de talleres.
- Nivel de efectividad de la propuesta, a partir de los logros alcanzados.

Para el análisis del estado actual de la preparación y formación de los estudiantes, en función de la Sanabanda como práctica física a desarrollar posterior a su egreso, se emplearon métodos y técnicas que favorecieron la recopilación de datos.

El análisis documental como método empírico, se utilizó para corroborar el estado de la formación de los profesionales en relación a la Sanabanda, como práctica física a desarrollar en su labor. Se tuvo en cuenta, de forma intencional, el documento normativo Indicaciones



metodológicas de actividad física comunitaria (2020-2024), para la comparación del estado inicial y el estipulado, con las normas, indicaciones y orientaciones metodológicas previstas para su implementación como programa de la actividad física comunitaria.

La entrevista semiestandarizada (semiestructurada), se efectuó a estudiantes y profesores de la UCCFD, y aunque se partió de una guía estructurada, se asumió de manera flexible el modo de abordar las preguntas; fue utilizada para obtener información sobre el estado de sus conocimientos sobre la Sanabanda como práctica física, para su preparación y desarrollo.

La encuesta, con preguntas cerradas de elección múltiple y preguntas abiertas, se llevó a cabo como técnica a los estudiantes de la UCCFD, con el fin de conocer el nivel de desarrollo teórico y práctico alcanzado y se midió desde las habilidades prácticas obtenidas para la ejecución y combinación de pasos de bailes y pasos aeróbicos, el dominio de indicaciones metodológicas y las herramientas metodológicas posibles, para el desarrollo satisfactorio de la Sanabanda como práctica.

Se desarrolló la observación directa-participante, con la intención de valorar el estado (inicial y final) de la preparación y formación de los estudiantes respecto a la Sanabanda, así como la actitud y comportamientos en el transcurso del taller para la realización de las actividades grupales como principio del trabajo, permitió conocer la disposición y asimilación de los contenidos sobre la Sanabanda por parte de los estudiantes, y los niveles de aceptación y satisfacción con respecto al sistema de talleres aplicado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de la aplicación de los métodos y técnicas utilizados en la investigación, se obtuvieron resultados que posibilitaron la triangulación de la información y el diagnóstico inicial del estado de la formación de estudiantes, en la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria:



- Limitaciones en la preparación teórico-metodológica de los estudiantes de la UCCFD, para la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria.
- En el documento normativo del INDER Indicaciones metodológicas de actividad física comunitaria (2020-2024) se abordó de forma general la actividad física comunitaria como proceso que clasifica, nombra y explica sus programas, pero no brindó las características específicas de la Sanabanda, los procedimientos, normas, herramientas metodológicas y pasos de baile y/o aeróbicos tan necesarios para su planificación organización, práctica e implementación.
- Insuficiente conocimientos y dominio práctico por parte de los estudiantes, sobre los pasos de bailes a emplear en las combinaciones de movimientos para la práctica de Sanabanda, por la inexistencia de espacios y formas de organización del tema en la universidad.
- Poca habilidad para la creación de secuencias de movimientos, donde se relacionen los pasos de bailes y de la gimnasia aeróbica, con naturalidad y uso del ritmo.
- Insuficiencias en el logro de habilidades por parte de los estudiantes, para la planificación, organización y realización de actividades grupales, en la Sanabanda como actividad física, aunque manifestaron su deseo, disposición e interés para aprender sobre ello.

Como resultado de la entrevista realizada a los estudiantes y profesores en la Práctica Laboral Investigativa (PLI), se corroboró que aunque en la PLI 2, (relacionada con la Cultura Física Comunitaria y la Recreación), se preparó a los estudiantes para el desempeño en la comunidad, a partir de los múltiples programas y proyectos que integraron el proceso de la actividad física comunitaria, este no fue suficiente, pues no proporcionó las herramientas necesarias para un desempeño óptimo en su práctica, y los estudiantes no recibieron clases de baile ni tuvieron un espacio o forma organizativa sobre los conocimientos de los bailes, su ejecución y posibles combinaciones con pasos de la gimnasia aeróbica.



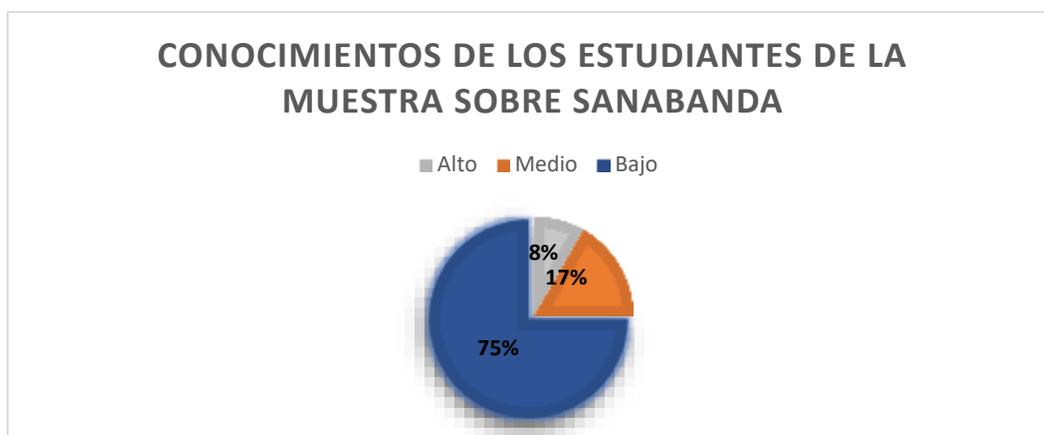


Figura 1. Estado inicial de los conocimientos

En el diagnóstico se evidenciaron necesidades e insuficiencias a nivel de formación sobre la Sanabanda; en consecuencia, se desarrolló un sistema de talleres que potenció aspectos teóricos, prácticos y herramientas metodológicas para su implementación como práctica física y programa necesario en la comunidad, por su nivel inclusivo, potenciador de estilos de vida saludable y enaltecedor de calidad de vida.

Este sistema de talleres fue confeccionado en función de los estudiantes universitarios de la UCCFD y técnicos de cultura física de los combinados deportivos en formación, ya que es un tema pertinente para ambos, por el perfil de la Carrera y sus esferas de actuación. El objetivo general del mismo consistió en preparar a los futuros profesores en la metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria y mejorar su desarrollo, mediante el empleo de diferentes ejercicios, pasos y bailes; para ello, se complementó lo teórico y lo práctico en un mensaje educativo, desarrollado en un total de 10 talleres, con una frecuencia de dos encuentros semanales de 2 h/c cada uno.

Para su aplicación, se utilizaron como métodos la elaboración conjunta y el método práctico; como procedimientos, la enseñanza y demostración de los diversos pasos, la explicación, las combinaciones aeróbicas y el diálogo, unido a técnicas lúdicas que posibilitaron la adquisición de conocimientos. El sistema de talleres tuvo cuatro fases:



Fase de diagnóstico, se determinaron las principales dificultades y necesidades que presentaron los estudiantes en formación, con respecto a cómo desarrollar la actividad física Sanabanda. Para ello fue necesario el apoyo en métodos y técnicas como la encuesta, la entrevista y la observación, para diagnosticar el estado actual de los conocimientos y la preparación.

Fase de planificación, se seleccionaron contenidos, elementos y acciones a implementar para desarrollar la Sanabanda. Se eligió la metodología y los procedimientos a utilizar, para el desarrollo y preparación de los futuros profesionales en este tema.

Fase de implementación, se aplicaron los elementos y contenidos relacionados con la Sanabanda. En esta etapa se consumaron las acciones y actividades que propiciaron el desarrollo de habilidades, las indicaciones metodológicas para la combinación de pasos, y el dominio de bailes de la gimnasia aeróbica, en función de la preparación de los futuros profesionales.

Fase de evaluación, se valoró y se controló la efectividad de la planificación de los talleres, acciones didácticas, así como los criterios, opiniones y sugerencias de los participantes en función de la Sanabanda. Para ser efectiva la evaluación se tuvieron en cuenta parámetros como el dominio de los contenidos por parte de los participantes, el vínculo coherente que debió existir entre los aspectos teóricos y prácticos y el trabajo creativo, a partir de las iniciativas sugeridas desde el trabajo individual y colectivo (Figura 2).



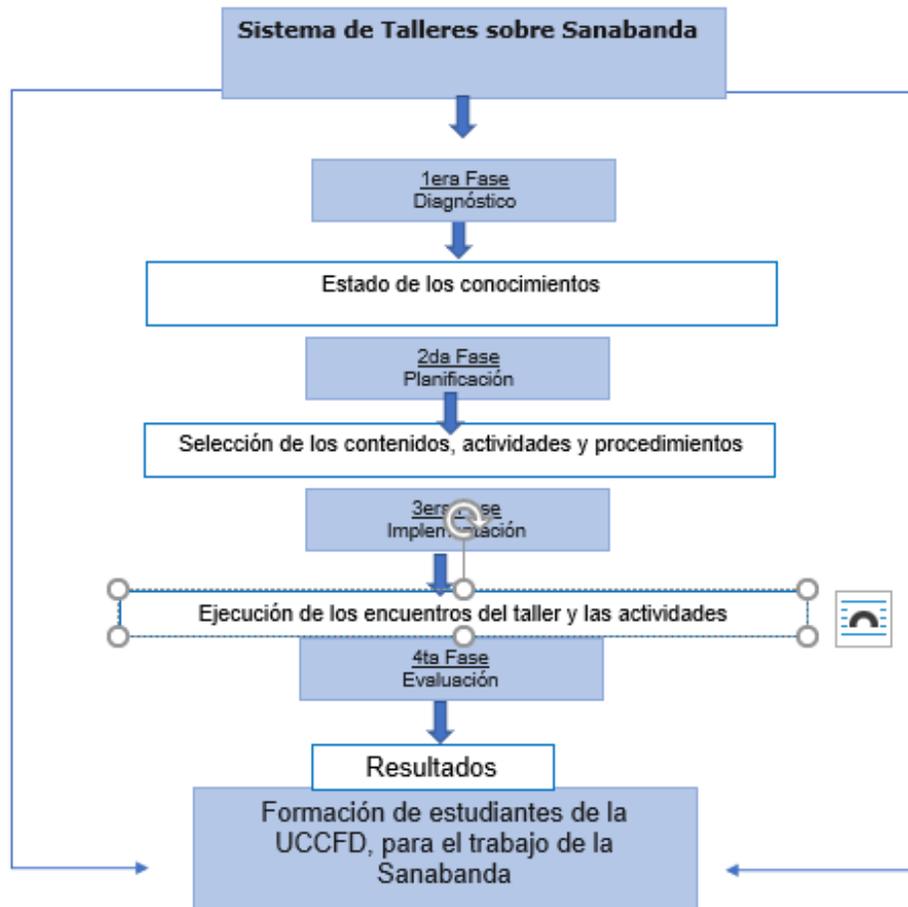


Figura 2. Fases en las que se distribuye el sistema de talleres

Se asumió como propuesta metodológica el sistema de talleres, pues "(...) se caracteriza por ser dinámicos, transformadores, participativos y socializadores" y "(...) una forma de existencia de la realidad objetiva, es una totalidad sometida a determinadas leyes generales y constituyen un conjunto de elementos que se distinguen por un cierto ordenamiento para su estudio con determinados propósitos" (Brito, et al., 2022, p.10); asimismo, constituyen "(...) una forma de organización docente que se dedica a la reflexión, revisión y proyección crítica de los vínculos de la teoría y la práctica, partiendo de lo vivencial, empírico o investigado para arribar a conclusiones colectivas" (Torres, et al., 2023, p.2).



Los conocimientos que sustentaron el sistema de talleres, se constituyeron por:

· Bailes populares y tradicionales como la contradanza cubana, el mambo, el chachachá, el pilón, el mozambique, la rumba, las congas, las comparsas, y la salsa, escogidos por su dinámica, sus características y utilización en los diferentes momentos que conformaron las prácticas de Sanabanda, para subir el pulso, realizar los ejercicios de recuperación, y las propias combinaciones utilizadas en el desarrollo en la parte más alta de su práctica.

· Los pasos aerobios como pasos de bajo y alto impacto y pasos auxiliares. Entre los pasos de bajo impacto estuvieron la marcha, paso hop, piernas separadas, paso toque, lunge, paso cruzado, rodillas al pecho, jumping jack, pataditas al frente, lateral y atrás, rodillas al pecho; entre los pasos de alto impacto (saltados), el jumping jack, pataditas al frente, al lado y atrás, rodillas al pecho, patadas o chutes, langes aéreos; y entre los pasos auxiliares, el paso l, cuadrado, paso v.

- Ejercicios de movilidad articular que incluyeron los de calentamiento como las flexiones, las extensiones, las torsiones y circunducciones de todas las articulaciones, con influencia combinada.
- Ejercicios para la recuperación como los respiratorios, de relajación y de estiramientos.
- Combinaciones de pasos de baile con pasos de la gimnasia musical aeróbica.

Tabla 1. Plan Temático

Taller 1. Introducción a la Sanabanda. Su origen, características y beneficios
Taller 2. Introducción a los bailes cubanos
Taller 3. Pasos de bailes cubanos (son, rumba, congas y comparsas). Ejecución
Taller 4. Pasos de bailes cubanos (cha cha cha, mambo, pilón y mozambique). Ejecución
Taller 5. Pasos de la gimnasia musical aerobia: pasos de bajo impacto, de alto impacto y auxiliares. Ejecución
Taller 6. Ejercicios de movilidad articular y de recuperación. Identificación y clasificación
Taller 7. Combinaciones de pasos de la gimnasia musical aeróbica y los bailes cubanos
Taller 8. Rutinas de combinaciones de pasos de la gimnasia musical aeróbica y los bailes cubanos
Taller 9. Indicaciones metodológicas para el desarrollo de la práctica de la Sanabanda. Estructura metodológica para su implementación
Taller 10. Presentación del trabajo final



El sistema de talleres potenció el desarrollo de una serie de habilidades:

- Ejecutar los diversos bailes populares y tradicionales cubanos, a partir de cada una de sus características y especificidades.
- Aplicar un correcto proceso metodológico, para desarrollar una eficiente sesión de Sanabanda, beneficiar y elevar la calidad de vida de sus practicantes.
- Favorecer al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia y cardiovascular.

Y como valores, el sistema de talleres potenció:

- El sentimiento de pertenencia e identidad cultural mediante los bailes cubanos.
- La responsabilidad y corresponsabilidad de las tareas y actividades.
- La solidaridad con los compañeros durante el trabajo por equipos, a fin de sostener una actitud activa, productiva y exitosa de cada individuo y del colectivo en general.
- La honestidad en las evaluaciones, coevaluaciones y autoevaluaciones del taller.

El sistema de evaluación del taller estuvo constituido por evaluaciones sistemáticas y una evaluación final basada en la presentación por equipo de un complejo de movimientos construido, a partir de la combinación de bailes cubanos y pasos de la gimnasia musical aeróbica. Las orientaciones metodológicas que se tuvieron en cuenta para el desarrollo de este taller fueron:

- Cada taller del sistema tuvo la estructura: tema, objetivo, contenido, métodos, procedimientos, medios (soporte material), introducción-motivación, desarrollo, conclusiones, evaluación y bibliografía.
- El local donde se desarrollaron tuvo como condiciones mínimas: la ventilación y la limpieza.
- Se tuvo en cuenta una metodología adecuada para la caracterización de los bailes y pasos aeróbicos utilizados en la práctica de la Sanabanda como actividad física comunitaria.



- Se recomendó a los estudiantes el uso de un vestuario adecuado, que facilitó la ejecución de movimientos; se prohibió el uso de prendas como anillos, aretes largos, cadenas, pulsos, relojes y otros que pudieron entorpecer el desarrollo de los movimientos y ejercicios.
- El horario que se estableció en el taller fue inviolable.
- Para la realización de los talleres fue necesario el apoyo en aspectos teóricos y prácticos que posibilitaron y orientaron metodológicamente al estudiante en el desarrollo de la actividad.
- Se sugirió la utilización de métodos y medios para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- La demostración y ejecución de pasos para el dominio correcto de los mismos.

Este sistema de talleres fue aplicado como curso de verano en la universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", y aunque fue dirigido para satisfacer las necesidades de conocimiento con respecto a la Sanabanda, se desatacó la suma de profesores de combinados deportivos interesados en el tema y algunos miembros de la comunidad.

Como resultados se obtuvo en primera instancia la preparación y formación metodológica de los estudiantes, para su futuro desempeño en actividades físicas comunitarias como la Sanabanda; con este sistema de talleres se logró incentivar el gusto por su práctica y por tanto, su implementación en las comunidades y el desarrollo de trabajos de culminación de estudio con este tema.

El sistema de talleres como alternativa de organización y vía para la superación propició no solo el espacio para la concreción de aspectos teórico-prácticos y metodológicos referidos a la Sanabanda, sino también la entrega de materiales y documentos digitales y de otros formatos. Dichos documentos abordaron los beneficios de su práctica y otros aspectos relacionados con la alimentación y cuidados necesarios para un ciclo favorable.

Esta información fue de utilidad en la orientación correcta a la población con la que se trabajó en las comunidades, pues en cada sesión se dio a conocer a los asistentes los



beneficios de una alimentación sana y equilibrada rica en vitaminas y la ingestión de abundante líquido. La consolidación de los patrones culturales y el fortalecimiento del sentido de pertenencia e identidad fue otro de los resultados alcanzados en el taller, dado que para la práctica de la Sanabanda se emplearon bailes populares y tradicionales cubanos como la rumba, patrimonio cultural inmaterial.

Además, se aspiró y logró enriquecer, con herramientas metodológicas, el espectro cognitivo de los estudiantes sobre la Sanabanda, diseñar herramientas para futuras prácticas, e incentivar el interés por el desarrollo de trabajos, con el desarrollo de la temática para dar respuesta a situaciones detectadas en la PLI.

Los resultados de la investigación mostraron el estado de conocimientos de estudiantes sobre la Sanabanda como práctica, y por tanto la necesidad de realizar un trabajo de preparación metodológica ya que este tema no se abordó curricularmente, en la formación.

La Sanabanda fue considerada una práctica muy frecuente en el trabajo comunitario y en otras esferas donde los futuros egresados desarrollaron su potencial como profesionales, por tanto, fue necesario el dominio y conocimientos teórico-prácticos de sus elementos y su tratamiento desde la metodología.

La formación metodológica fue necesaria porque además de organizar procesos relacionados con lo educacional en el individuo, creó competencias para su desempeño presente y futuro. Referente a la formación metodológica, Barón & Hurtado (2021) la declararon como "(...) el proceso sistemático y organizado de obtención de conocimientos, destrezas y habilidades en el contexto del compartir científico, el ejercicio profesional y la actualización de conocimientos" (p. 416), afirmación que se asumió.

Aunque para algunos autores las herramientas metodológicas "(...) son el conjunto de técnicas e instrumentos que se utilizan en investigación con el fin de analizar el objeto de estudio" (Granados, 2020, p. 4), para otros como Coloma et al. (2020) son instrumentos y técnicas tales como las TIC, el trabajo en grupo, la experimentación, las tablas y gráficas. De los dos grupos de herramientas metodológicas expresadas fue el segundo, el que se asumió



para el trabajo en el taller de Sanabanda, a excepción de las tablas y los gráficos, el resto de las herramientas metodológicas fueron utilizadas.

Referente a las herramientas metodológicas, el Equipo de Modelo Educativo (Center, 2015) hizo un desglose interesante de sus términos, y en aras de una definición, expuso:

En el contexto formal del aula, los recursos y las herramientas están estrechamente vinculados con la metodología. Si definimos metodología como «la aplicación del conjunto de estrategias y métodos de enseñanza y aprendizaje que orientan la acción docente para que el estudiante aprenda de manera integral», los recursos y las herramientas se convierten en los instrumentos que permiten concretar e implantar la metodología dentro de las aulas (...) De este modo, consideramos que las metodologías responden a «la forma en la que se enseña» y los recursos y las herramientas son «lo que hace posible la manera como se enseña» (p. 4-5).

Aunque el tratamiento de los aspectos metodológicos y elementos propios para el trabajo de la Sanabanda fue útil para lograr un trabajo eficiente, fue contradictorio ver los insuficientes espacios para su práctica, así como la insuficiente bibliografía de carácter actualizado para abordar esta temática. En la presente investigación, la búsqueda de bibliografías sobre el tema halló la mayor cantidad de artículos en las fechas del 2011 al 2016, los realizados a partir del 2020 no tuvieron una cantidad significativa, ello mostró que el nivel de la investigación sobre el tema y su abordaje desde lo metodológico no fue alto.

Aunque en la actualidad en nuestro país contamos con excelentes profesores de experiencia para asumir la práctica de la Sanabanda, se consideró su tratamiento en las nuevas generaciones porque en ellos está el relevo; asimismo, fue necesario lograr espacios prácticos, de investigación y metodológicos para fomentar el desarrollo y formación de los futuros profesionales, con el fin de contribuir al bienestar físico y mental de los practicantes, desarrollar el sentido de colectividad, amplitud y coordinación, propiciar alternativas para condicionar la figura corporal y buena forma física como medicinas para mantenerse sanos y activos (Norman y López, 2011, como se citó en Duarte, et al., 2019).



De igual manera, mejorar las capacidades de trabajo y la incorporación a la práctica de ejercicios de diferentes grupos etáreos en cada una de las comunidades para resolver problemas inherentes a la práctica de las actividades físicas recreativas y la ocupación del tiempo libre, y su influencia como terapia natural y rehabilitación postural (Fuentes y Alvarez, 2016).

CONCLUSIONES

El desarrollo de alternativas ofrecidas por la educación en su modalidad de formas, para preparar a los futuros profesionales de la Cultura Física y el Deporte en la práctica de la Sanabanda, se consideró una necesidad.

En el contexto de crisis económica y global como consecuencia del cambio climático, los conflictos y las pandemias se asumen múltiples estrategias en nuestro país para enfrentar a la situación como, por ejemplo, las tareas de impacto desde el sector deportivo, especialmente, en las llamadas comunidades vulnerables: la Sanabanda fue un ejemplo de ello.

Este sistema de talleres fue concebido en función de la orientación, preparación y formación de los estudiantes, para mediante la actividad física que constituyó el programa Sanabanda, dar respuesta a tareas de impacto con la preparación saludable de la población en las comunidades, la elevación de su estado de satisfacción y calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo Borja, C. A., & Guevara Velasco, J. P. (2018). Influencia del baile la Sanabanda en el equilibrio del adulto mayor de la Asociación de Maestros Jubilados del Cauca. CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DEL CAUCA. FACULTAD DE EDUCACIÓN PROGRAMA: DEPORTE Y ACTIVIDAD. POPAYÁN 2018. <https://www.google.com/url?q=https://repositorio.uniautonoma.edu.co/bitstream/handle/123456789/146/T%2520DR-M%2520042%25202018.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&sa=U&ved=2ah>



UKEwj6p3MiKCHAxXvTDABHeLgDiMQFnoECAoQAg&usg=AOvVaw3Y5pOn4
KLp6RyWA7LCHjMo

Barón Pinto, L. L., & Hurtado de Barrera, J. (2021). Proceso de formación metodológica de los docentes de investigación en educación básica y media. *Impacto Científico Revista Arbitrada Venezolana del Núcleo LUZ-Costa Oriental del Lago ~ Corporación Centro Internacional de Colaboración para el Avance Profesional y Educativo* Vol. 16. N°2. pp. 409-434. Recibido: 12/05/2021" Aceptado: 28/10/2021 Retrieved from <https://repositorio.umecit.edu.pa/entities/publication/64c8a8e0-fe91-4db4-b59c-8c789a8116c8>

Brito Pérez, K., Fundora Martínez, C. L., & Cañete Villafranca, R. (2022). Sistema de talleres dirigido a los maestros de la educación primaria para prevenir los problemas de salud bucal en escolares. *Rev Órbita Científica*. No. 119 Vol. 28 abril-junio de 2022 ISSN: 1027-4472.
<https://www.google.com/url?q=http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rOrb/article/view/1633/2109&sa=U&ved=2ahUKEwjw49fS7KCHAxU-SzABHV1GBykQFnoECAYQAg&usg=AOvVaw2HWAQ0JyD69a5X7bIwYI3s>

Cabrera Pérez, P. Á., & Alejo, M. (2011). "Conjunto de actividades físico-recreativas de Sanabanda como alternativa para mejorar el estilo de vida en el adulto mayor". *Revista Digital EFDeportes.com Año 16 - N° 157 - Junio de 2011*. Retrieved from <https://efdeportes.com/efd157/Sanabanda-como-alternativa-en-el-adulto-mayor.htm>

Center., E. d. M. E. d. e. (2015). "Herramientas y recursos de aprendizaje. Definición y clasificación". Retrieved from https://www.uoc.edu/portal/_resources/ES/documents/learncenter/guias_modelo_educativo/Guia_herramientas_y_recursos_ES.pdf

Coloma Andrade, M., Labanda Jaramillo, M. L., Michay Caraguay, G. C. & Espinosa Ordóñez, W. A. (2020). Las Tics como herramienta metodológica en matemática.



Revista Espacios. ISSN 0798 1015 Vol. 41 (Nº 11) Año 2020. Pág. 7
https://www.google.com/url?q=https://revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p07.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwjMuMjk36KHAXV9RzABHRATCcAQFn_oECAsQAQ&usg=AOvVaw0ypNYeWdQQ2Lg0v94xi6B1

Duarte Gómez, S., Furones Ramírez, C., & Zequeira Rivero, L. R. (2019). Sistema de ejercicios de bajo impacto de Sanabanda para mejorar la salud de los adultos mayores del círculo renacer. Municipio Venezuela. Rev. Universidad & Ciencia, 8(3), 111. Recuperado a partir de <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/1225>

Flores Fernández, Z. (2019). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. *Cuestiones constitucionales*, (40), 185-220. Epub 20 de marzo de 2020. <https://doi.org/10.22201/ijj.24484881e.2019.40.13232>

Fuentes Sánchez, M., & Alvarez Garrido, H. L. (2014). "Impacto y realidad en la práctica de la Sanabanda". *Revista Digital EFD Deportes.com*, Año 19, Nº 196, Septiembre de 2014. Retrieved from <https://efdeportes.com/efd196/impacto-en-la-practica-de-la-Sanabanda.htm>

Fuentes Sánchez, M., & Alvarez Garrido, H. L. (2016) La Sanabanda: incidencia del baile en la calidad de vida. Rev. Cient. de la Educación y el deporte Arrancada. 2016; 16(29): 53-63. Julio-diciembre. Universidad de Oriente. Cuba. <https://www.google.com/url?q=https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/6-29/127/449&sa=U&ved=2ahUKEwjLjqKtiaCHAXUERDABHVAQB-wQFnoECAgQAQ&usg=AOvVaw1MFsRYhivZFzjK1dISfdQ>

Granados Muñoz, R. (2020). Revisión teórica de herramientas metodológicas aplicadas en la investigación criminológica. Rev Derecho y Cambio Social N.º 59, ENE-MAR 2020. ISSN: 2224-4131. Depósito legal: 2005-5822 501 www.derechoycambiosocial.com <https://www.google.com/url?q=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo>



/7219653.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwi2gpDbyKKHAXUaRTABHV6VDPoQFnoECA
QQAg&usg=AOvVaw3dzIRxBGJstqfdmDrNhcfO

Medina Orama, N., Perez Ricardo, M., & Pollato - de la Cruz, D. (2015). "Acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de las Sanabandas". *DeporVida*, Vol. 12, No. 23, Enero- marzo. Retrieved from https://www.google.com/url?q=https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/256/401/417&sa=U&ved=2ahUKEwib_IuY1POEAXVrTTABHaxpAY8QFnoECAkQAg&usg=AOvVaw3VMwIud_NgQl0QB2vdaiHo

Torres Rodríguez, P., Alvarez Bencomo, O., Hernández Guerra, U., & Vento Ruizcalderón, M. (2023). Sistema de talleres para la formación de estudiantes aficionados arte. *Rev IMENDIVE* Vol. 21 No. 3 (julio-septiembre). Universidad de Pinar del Río" ISSN. 1815-7696 RNPS 2057. Disponible en: <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3275>

Conflictos de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

