

Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias

Osmany Agüero Fuentes

Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física, Cuba. Máster en actividad física en la comunidad. Profesor Auxiliar. osmanyaguero76@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0003-2792-9891>

Carlos Máximo Rodríguez Arteaga

Universidad de La Habana, Facultad de Economía. Cuba. Máster en Matemática Aplicada. Profesor Auxiliar. carlosmaximo1952@gmail.com <http://orcid.org/0000-0002-4740-1499>

Maryling González Quiñones

Profesora asistente. Máster en Ciencias de la Educación. Filial de Ciencias Médicas de la Isla de la Juventud. Cuba, <http://orcid.org/0000-0003-31869844>, maryling@infomed.sld.cu

Yidier Pons Gámez

Universidad de la Isla de la Juventud, Facultad de Cultura Física, Cuba. Máster en actividad física en la comunidad. Profesor Auxiliar. yppons@uij.edu.cu <https://orcid.org/0000-0001-5712-9890>

Recibido: 9/I/2023
 Aceptado: 27/II/2023
 Publicado: 1/IV/2023

Resumen: El sedentarismo constituye un reto en el contexto tecnológico actual por lo que es considerado uno de los principales factores de riesgo para enfermedades de alta prevalencia. Constituyen las conductas sedentarias expresiones materializadas de este fenómeno que en los jóvenes se han convertido en una problemática universal. La presente investigación se implementó en la Universidad Jesús Montané Oropesa de la Isla de la Juventud, con el objetivo de valorar el efecto de la implementación de una propuesta de bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias, para la cual como parte de la se emplearon métodos teóricos y empíricos. Como resultado de este trabajo se

identificaron las conductas sedentarias presentes en los estudiantes, a partir de las actividades realizadas en su rutina diaria, antecedentes familiares de enfermedades crónicas no transmisibles, así como su IMC, además de una propuesta de bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física. El desarrollo de la fase experimental con los bailes logró una reducción significativa del peso corporal, así como un mayor porcentaje de estudiantes que reconocieron la importancia de la actividad física para su salud, además se redujeron las conductas sedentarias identificadas en el diagnóstico inicial.

Palabras clave: bailes tradicionales cubanos; sedentarismo; índice de masa corporal

Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors

Abstract: A sedentary lifestyle constitutes a challenge in the current technological context, which is why it is considered today one of the main risk factors for highly prevalent diseases. Sedentary behaviors are materialized expressions of this phenomenon that in young people have become a universal problem. The present investigation was implemented at the Jesús Montané Oropesa University of the Isla de la Juventud, with the objective of assessing the effect of the implementation of a proposal of traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors, to which as part of the theoretical and empirical methods were used. As a result of this work, the sedentary behaviors present in the students were identified, based on the activities carried out in their daily routine, family history of chronic non-communicable diseases, as well as their BMI, in addition to a proposal of traditional dances aimed at increasing physical activity in them. The development of the experimental phase with the dances achieved a significant reduction in body weight as well as a significant increase in the percentage of students who recognized the importance of physical activity for their health and sedentary behaviors identified in the initial diagnosis were reduced.

Keywords: traditional cuban dances; sedentary lifestyle; body mass index



Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias/Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors/Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

Resumo: O sedentarismo constitui um desafio no atual contexto tecnológico, razão pela qual é considerado hoje um dos principais fatores de risco para doenças de alta prevalência. Os comportamentos sedentários são expressões materializadas deste fenómeno que nos jovens se tornou um problema universal. A presente investigação foi realizada na Universidade Jesús Montané Oropesa da Isla de la Juventud, com o objetivo de avaliar o efeito da implementação de uma proposta de danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em estudantes universitários com comportamentos sedentários, aos quais, como parte dos métodos teóricos e empíricos foram utilizados. Como resultado deste trabalho, foram identificados os comportamentos sedentários presentes nos alunos, com base nas atividades realizadas em sua rotina diária, histórico familiar de doenças crônicas não transmissíveis, bem como seu IMC, além de uma proposta de dieta tradicional danças destinadas a aumentar a atividade física neles. O desenvolvimento da fase experimental com as danças permitiu uma redução significativa do peso corporal, bem como um aumento significativo da percentagem de alunos que reconheceram a importância da atividade física para a sua saúde e reduziram os comportamentos sedentários identificados no diagnóstico inicial.

Palabras chave: danças tradicionais cubanas; estilo de vida sedentário; índice de massa corporal

Introducción

El sedentarismo es considerado una de las principales causas de mortalidad en el mundo, la inactividad física causa entre el 6 % y el 10 % de las defunciones relacionadas con enfermedades coronarias, diabetes mellitus tipo II, así como cáncer de seno y colon. Entre los factores analizados se encuentran el acelerado crecimiento demográfico experimentado en la actualidad por las grandes ciudades en desarrollo, la contaminación ambiental, la pérdida de espacios con condiciones para realizar actividad física, el incremento del uso de los medios de transporte pasivos, el uso desmedido de los celulares, tablets, entre otros. Aunque las estadísticas globales demuestran que el sedentarismo se incrementa como consecuencia de los factores anteriormente

señalados, aún resulta insuficiente entre la población el concientizar las consecuencias de este fenómeno.

En nuestro país, estudios de prevalencia del sedentarismo han mostrado un incremento significativo, tomando como referencia los resultados históricos publicados por la revista Panamericana de Salud (Landrove et al. 2018). Estos datos han mostrado una tendencia al incremento, teniendo en cuenta estadísticas recopiladas en la década de los 90, específicamente en el año 1995, donde la prevalencia de sedentarismo, fue de un 33 %. Se tuvo en cuenta la situación económica que atravesaba el país como consecuencia de la situación del transporte, lo que originó un incremento del uso de la bicicleta entre los hombres y la caminata como medio de traslado en la población entre las féminas, aunque con el mejoramiento de las condiciones económicas experimentados en Cuba después de esta etapa la prevalencia de sedentarios se incrementó a un 36.5 % en el año 2001 (Pérez et al. 2007).

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable, debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícito un gasto energético elevado, como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior; donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general. En relación al sedentarismo en universitarios, Moreno (2018) en investigaciones implementadas en universidades de América, obtuvo como resultados: una tendencia al incremento del peso corporal, períodos inactivos desde la posición de sentado, tiempo de ocio en actividades con bajo gasto energético, un incremento del número de horas frente a la televisión, videobailes, internet, aspectos que constituyen un factor de riesgo en estas edades teniendo en cuenta su calidad de vida.

Las indagaciones empíricas realizadas para esta investigación en la Universidad de la Isla de la Juventud evidenciaron una disminución de las actividades físicas desarrolladas por los estudiantes, además de contar con más de cuatro horas diarias dedicadas a la realización de actividades sedentarias y de poco gasto calórico. Por estas razones, con nuestra investigación proponemos prevenir la aparición de enfermedades asociadas a la inactividad física, contribuir con



Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias/Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors/Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

el incremento de los niveles de rendimiento físico motor y disipar el estrés producido por los contenidos docentes.

Métodos

La investigación se llevó a cabo en la Universidad "Jesús Montané Oropesa" de la Isla de la Juventud, entre los meses de febrero a mayo de 2019, en la que participó un total de 355 estudiantes del curso diurno, de las carreras de Contabilidad, Agronomía e Informática. Para la misma se empleó una muestra de 100 estudiantes, lo que representó el 28 % de la población total de la universidad; de ellos, 40 son del sexo femenino y 60 masculino.

Se asumió como criterio para la selección de la muestra, el formar parte de los estudiantes de la Universidad de la Isla de la Juventud del curso diurno, estar en edades comprendidas entre 17 y 25 años, haber accedido voluntariamente a participar en la investigación y estar físicamente aptos para participar. Este grupo de estudiantes estuvo asesorado por un equipo de trabajo, conformado por instructores de arte de la universidad y profesores de recreación de la carrera de Cultura Física con más de 15 años de experiencia en estas especialidades.

Como parte del diagnóstico, fueron observadas las actividades realizadas por los estudiantes en la propia universidad y se aplicó luego una encuesta para determinar las actividades que como rutina diaria realizaban dentro y fuera de la institución con especial interés para conocer el tiempo dedicado a la ejecución de actividades físicas y su duración, así como sus preferencias por las actividades bailables.

También se indagó sobre antecedentes familiares de enfermedades relacionadas con el sedentarismo como la obesidad, la diabetes, hipertensos y trastornos metabólicos.

La obtención de los datos para determinar el índice de masa corporal se realizó usando una báscula. Hecho el diagnóstico de la muestra se experimentó con la enseñanza y práctica de bailes tradicionales de la cultura cubana.

Los bailes empleados fueron:

- Chachachá: Es una de las expresiones de danza más conocidas y consideradas dentro de la categoría de Baile de Salón, que nació en Cuba hacia los años 50 y se le atribuye su creación al compositor y violinista antillano Enrique Jorrín.

- Mambo: Es un danzón de nuevo ritmo que surgió en Cuba en 1938, creado por el músico cubano Orestes López. Presenta entre sus características ritmo sincopado y la eliminación del cantante volviendo a la interpretación instrumental.

- Son Cubano: Aunque su origen genera polémica, se asocian a las rumbitas rurales y proto-sones, que se consideran como una manifestación temprana de lo que luego se llamaría son, surgieron en todo el territorio de la isla desde el extremo occidental hasta el extremo oriental, y se han conservado al menos tres de sus modalidades hasta el tiempo presente en lugares como Isla de la Juventud (Sucu-Sucu), Ciego de Ávila (Rumbitas) y Guantánamo, Oriente (Changüí).

- Ritmo Pilon: Surgió a mediados de los sesenta, creado por santiaguero Enrique Bonne, popularizado por el cantante y director Pacho Alonso. Considerado como una versión más lenta del ritmo de la conga habanera.

El trabajo se implementó entre los meses de febrero a mayo de 2016, se realizó tres veces por semana, por espacio de 121 días. Se trabajó en parejas, con un tiempo de duración no menor de 45 minutos combinando los diferentes bailes atendiendo a la intensidad del ritmo de su ejecución, estableciendo pausas controladas cada 15 minutos para permitir cambios de parejas y realizando esta actividad de forma competitiva. Se trabajaron semanas alternas, en horarios diferentes; por la mañana, de 9:00 a.m. a 10:45 a.m., mientras en la tarde, se trabajó de 4:00 p.m. a 4:45 p.m.

Para la implementación del conjunto de bailes, se tuvo en cuenta los resultados del diagnóstico como elemento esencial, el que permitió corroborar la situación problemática y aportó información que sirvió para determinar las causas que inciden en los niveles de actividad física y a partir de los gustos y preferencias, implementar la alternativa de solución incentivando los niveles de actividad física dentro y fuera de la institución. Permitted, además, rescatar algunos bailes tradicionales algo desconocido lo que contribuyó a incrementar los niveles de interacción entre estudiantes de diferentes grupos.

Una vez concluida la etapa experimental se hicieron mediciones del peso y se realizó otra encuesta con el objetivo de medir el nivel de satisfacción sobre la actividad física. Para el



Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias/Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors/Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

procesamiento de los datos se elaboró una base de datos con toda la información usando la hoja de cálculo Excel y los análisis estadísticos con el paquete profesional estadístico para la investigación social (SPSS).

Resultados

Los resultados obtenidos del diagnóstico permitieron confirmar que el 73 % vive a una distancia aproximada entre 3,5 y 5 km de la universidad; un 19 %, a una distancia de aproximadamente 10 km mientras que el 8 % restante vive a más de 10 km del centro donde estudian. Valores normales para el pequeño territorio que comprende el municipio especial Isla de la Juventud.

En lo relativo al traslado hasta la universidad, el 57 % lo hace en bicicletas, mientras que el 43 % restante lo hace en autos, motos o transportes públicos. Lo cual se corresponde con las características de movilidad territorial.

El tiempo promedio que demoran por tipo de transporte mostró que los que acceden en bicicleta demoran aproximadamente entre 15 y 20 minutos, los que acceden en transporte y que viven a diez kilómetros o más de la universidad demoran aproximadamente entre 30 y 45 minutos mientras que los que viven entre tres y cinco kilómetros de la institución universitaria y que acceden en autos o vehículos de motor demoran para llegar a ella entre seis a ocho minutos.

La interrogante relativa al gusto por la actividad física arrojó que el 53 % no gusta de las mismas mientras que el 47 % respondió afirmativamente. Los primeros refieren no tener tiempo, además de no contar con recursos y el conocimiento para realizarlos, por lo que no se sienten motivados. Los segundos que respondieron afirmativamente reconocen que la actividad física es beneficiosa para la salud y para mantenerse en óptima forma física.

Como parte del diagnóstico se analizó la posible asociación entre las variables “gusto o preferencia por el ejercicio físico” y la variable “clasificación del peso corporal según IMC”.

De manera global, sin separar a los participantes por sexo, el diagnóstico arrojó que ambas variables no son independientes pues es rechazada la hipótesis de independencia con p-valor = 0,001 según el estadístico Coeficiente de Contingencia apropiado para este tipo de análisis entre variables cualitativas. El análisis usando como capa el sexo identifica que es 25 % más probable que una mujer con bajo peso no le guste la actividad física que en los hombres donde la diferencia

es de solo 2 %. Similar resultado para el caso de las féminas con sobre peso y con obesidad grado I donde es más probable que esta tenga sobre peso en un 12 % y 13 % obesa grado I y no le guste la actividad física que en los hombres en los que los porcentajes de diferencia llegan hasta 9 % y 2 % respectivamente.

Discusión

En el análisis de las variables anteriores separando por sexos se evidencia cómo esta relación de dependencia entre la clasificación y el gusto por el ejercicio físico es significativa.

En lo relativo a las veces que realizan actividad física, el 33 % no realiza las mismas, el 44 % lo hace en las clases de Educación Física, dos veces a la semana, mientras que el 23 % restante afirmó hacer deportes de tres a cinco veces por semana. Como promedio, dedican de 45 minutos a dos horas los días que realizan actividades físicas, especialmente los del sexo masculino. Entre las preferencias para realizar actividades, el 26 % prefiere las deportivas recreativas, un 55 % prefiere las culturales mientras que el 19 % restante prefiere actividades de tipo pasiva, sin mucho esfuerzo físico.

Relativo al tiempo sentado, se obtuvo que el 62 % pasa como promedio de 5 a 6 horas diarias sentado en el aula, el 32 % tres a cuatro horas, mientras que el 6 % restante menos de tres horas. La mayor parte del tiempo se corresponde con el horario de las clases y el tiempo de estudio posterior y el descanso al ver la televisión.

En cuanto al nivel de salud, el 83 % afirma no padecer enfermedad alguna, un 11 % padece alguna enfermedad y el 6 % restante afirma no tener conocimiento al respecto.

Atendiendo a los antecedentes familiares, el 38 % posee antecedentes de obesidad, mientras que el 57 % problemas de presión o diabetes y el 5 % restante no poseía ningún antecedente de enfermedad familiar.

Referido a las actividades realizadas en el tiempo libre, la encuesta reflejó como mayor actividad ver televisión lo cual hacen a la par de otras como escuchas música o el descanso pasivo. También escuchar música es una actividad presente en el 95 % de los encuestados. Se destaca el



Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias/Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors/Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

hecho de que solo el 28 % realiza lecturas y compartiéndolo con la música o con el momento de dormir.

En cuanto a con quién gustaría realizar las actividades físicas, el 19 % declaró que prefiere realizarlas con amigos; el 1 %, con la familia; el 4 %, solos mientras que el 2 % restante con cualquier persona. El 74 % no respondió.

El procesamiento del índice de masa inicial arrojó que el 19 % clasificó como bajo peso (por debajo de 18.5), el 42 % clasificó como normal (entre 18.5 y 24.9), el 30 % clasificó con sobrepeso (entre 25.0 y 29.99) y un 9 % (entre 30 - 34,5) con obesidad grado I existiendo predominio entre los varones en este último indicado.

Concluida la etapa experimental usando los bailes tradicionales cubanos se aplicó una segunda encuesta para medir los cambios de algunas de las variables iniciales que se tuvieron en cuenta en el diagnóstico.

Se incrementó en un 5 % el número de estudiantes que se traslada en bicicleta hasta la universidad, se incrementa en un 17 % el gusto por la realización de actividades físicas. Se incrementa en un 17 % el nivel de motivación por su práctica, aumenta en un 12 % el número de participantes en las actividades deportivas además de incrementarse en un 9 % los estudiantes que dedicaban 3 a 5 días de la semana a la realización de actividades físicas, fuera del turno de Educación Física. Se incrementa a un 47 % las actividades deportivas recreativas, incorporándose a ellas bailes tradicionales y otros géneros.

En el análisis de la relación entre las variables gusto por la cultura y física y la clasificación del peso corporal según IMC, después del experimento con los bailes, que se muestra en la tabla 4, se evidenció que siguió la dependencia entre las variables a nivel global, pero según los sexos el análisis arrojó un cambio. Fue rechazada la hipótesis de independencia en los varones y no así entre las hembras. Se mantuvo casi igual en las féminas la cantidad de ellas con peso normal que gustan de la actividad física y duplicándose aquellas que si gustan y aun así no se rechazó la hipótesis de independencia.

En los varones hubo cambios en el peso corporal más grande entre los diferentes niveles de clasificación usando el IMC.

Por el cuestionario de preguntas de la entrevista se pudo obtener la información de que el 90 % de los estudiantes reconoce cómo la incorporación de actividades físicas en la rutina diaria previene la aparición de obesidad, problemas de presión o diabetes, entre otras, siendo más susceptibles en los que tienen antecedentes familiares.

El índice de masa corporal: mostró un cambio no significativo con respecto al diagnóstico inicial aunque disminuyeron en un 8 % los bajos pesos (IMC por debajo de 18.5), se incrementaron en un 20 % los clasificados como peso normal (IMC entre 18.5 y 24.9), disminuyó en un 6 % los que clasificaron como estudiantes con sobrepeso (IMC entre 25 y 29.9) y también disminuyó un 6 % los estudiantes declarados en obesidad grado I.

Siendo el resultado anterior del cambio de clasificación de los estudiantes en cuanto al IMC no significativo, se procedió a la comparación del peso corporal antes y después del experimento. Previamente se comprobó el ajuste a la distribución normal de los datos y la prueba de normalidad arrojó que el peso inicial, el peso final y la diferencia no distribuyen normalmente al rechazarse la hipótesis nula de ajuste a la normalidad.

No siendo posible comparar paramétricamente los pesos antes y después, se procedió a realizar la prueba de Wilcoxon, la cual mostró una diferencia de 3kg en la mediana.

El análisis de la encuesta realizada al final de la investigación confirmó cómo el 100 % de los encuestados afirman haber aprendido mucho de los bailes tradicionales y que les habían ayudado a compenetrarse más con sus compañeros y a compartir. Consideran los bailes y actividades que realizaron como motivadores, entusiastas y que les hicieron volver en la historia y vivirla, disfrutando del aprendizaje en muchos de los casos, además de compartir con estudiantes de otras carreras que apenas conocían como verdaderos amigos.

El 85 % respondió estar de acuerdo con recibir nuevamente actividades similares con otros fines. El baile de mayor preferencia fue el son cubano que permitió la realización de las ruedas de casino, teniendo en cuenta la coordinación y armonía que de manera grupal tenían que garantizar y el Sucu Sucu que lo reconocen como un género oriundo del territorio pinero.



Bailes tradicionales dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias/Traditional dances aimed at increasing physical activity in university students with sedentary behaviors/Danças tradicionais destinadas a aumentar a atividade física em universitários com comportamentos sedentários

Conclusiones

El diagnóstico del estado inicial permitió identificar conductas sedentarias, como consecuencias de las actividades realizadas en una rutina diaria, dentro y fuera de la institución, antecedentes familiares de enfermedades crónicas no transmisibles, así como un IMC con tendencia al sobrepeso en los estudiantes.

Los bailes tradicionales empleados dirigidos al incremento de la actividad física en estudiantes universitarios con conductas sedentarias de la Universidad "Jesús Montané Oropesa" de la Isla de la Juventud, Cuba demostraron reducir las conductas sedentarias identificadas en el diagnóstico inicial a partir de los progresos experimentados y el nivel de aceptación por los beneficiarios, reconociendo estos últimos su aporte como alternativa de actividad física y su impacto para la salud.

Referencias

- Landrove Rodríguez, O., Morejón Giraldoni, A., Venero Fernández, S., Suárez Medina, R., Almaguer López, M., Pallarols Mariño, E., Ramos Valle, I., Varona Pérez, P., Pérez Jiménez, V. y Ordúñez, P. (2018). Enfermedades no transmisibles: Factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42(23).
<https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e23/#:~:text=Enfermedades%20no%20transmisibles%3A%20factores%20de%20riesgo%20y%20acciones,DE%20LAS%20ENFERMEDADES%20NO%20TRANSMISIBLES%20...%20More%20items>
- Moreno Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 553-566.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>
- Pérez, R., Roche, R., Jiménez, D., y Gorbea, M. (2007). Sedentarismo y su relación con la calidad de vida relativa a salud: Cuba, 2001. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 45.
<https://www.researchgate.net/publication/262721902>