

LA SANABANDA: INCIDENCIA DEL BAILE EN LA CALIDAD DE VIDA

The Sanabanda: incidence of dancing in the quality of life

Maizie Fuentes Sánchez

mfuentes@uo.edu.cu

Máster en Actividad Física en la Comunidad

Universidad de Oriente

Cuba

Holmis Luis Álvarez Garrido

Máster en Actividad Física en la Comunidad

Universidad de Oriente

Cuba

Recibido: 9-03-2016 **Aceptado:** 14-03-2016 **Artículo de revisión**

RESUMEN

El trabajo aborda un tema de interés en el contexto de las actividades físicas específicamente en las que se emplea el baile en su concepción más amplia. Los términos bailoterapia y sanabanda tienen características comunes, objetivos e indicaciones que los distinguen además de la aceptación por la población, pero resulta insuficiente la incorporación de los comunitarios y preparación de los profesores. La investigación va dirigida a generalizar una metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria que permita la preparación de los profesores de cultura física en su desempeño con los diferentes grupos poblacionales que participan en las actividades físicas recreativas. Se sustenta en métodos científicos del nivel teórico y empíricos que proporciona acciones didácticas para desarrollar las clases de sanabanda comunitaria mediante ejercicios combinaciones y bailes para mejorar los estilos de vida de la población participante. Su aplicación permitió constatar resultados interesantes que evidencian la sostenibilidad y pertinencia de la metodología en los 26 postgrados impartidos y el curso optativo de sanabanda que se ha extendido hacia toda la provincia Santiago de Cuba.

PALABRAS CLAVE: bailoterapia; sanabanda; metodología

The work approaches a topic of interest specifically in the context of the physical activities in those that the dance is used in its wider conception, being not very well-known and employee in Cuba in spite of being a country with characteristic of feeling attachment to the different rhythms. However the terms bailoterapia and sanabanda have characteristic common, objectives and indications that distinguish them besides the

acceptance for the population but it is insufficient the incorporation of the community ones and the professors' preparation. The investigation goes directed to generalize a methodology for the practice of the community Sanabanda that allows the preparation of the professors of physical culture in its acting with the different populational groups that participate in the recreational physical activities keeping in mind its likes, interests and preferences, sustained in scientific methods of the theoretical and empiric level that provides didactic actions to develop the classes of community sanabanda by means of exercises combinations and dances to improve the participant population's lifestyles and the incorporation of all. Their application allowed to verify interesting results that evidence the sostenibility and relevancy of the methodology in the 26 imparted graduate degrees and the optional course of sanabanda that he/she has extended toward the whole county.

KEYWORDS: dancingteraphy; sanabanda; methodology

INTRODUCCIÓN

El baile en su concepción más amplia se ha convertido en una actividad física de indiscutible valor. La Sanabanda es una combinación única en su tipo, de pasos de baile 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 convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física.

Sanabanda es una gimnasia sencilla que divertirá y mejorará la salud de quien la practique. 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.

Los trabajos presentados por Canales (2008), sobre una nueva modalidad para practicar ejercicios; Tamayo (2009) que propone un complejo de ejercicios de bajo impacto para los adultos mayores; Ruiz (2009), incursiona en “Ejercicios de Sanabanda para incrementar la participación de la población femenina en las actividades físicas de la comunidad de Versalles en Santiago de Cuba”; Válido (2009) “Alternativa terapéutica para la rehabilitación física de pacientes obesas del Combinado deportivo “Virgen Felizola”; Moreno (2010), a su vez, incursionan en un conjunto de ejercicios de la sanabanda para el mejoramiento del desarrollo físico en las mujeres; Delgado y col. (2010) “Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia”; en materia terapéutica se pueden citar “...los bailes tradicionales cubanos en función de la rehabilitación postural y podálica” Peña, L. (s.f:5), donde analizan la bailoterapia desde los ritmos tradicionales, para darle tratamiento a la desviaciones postural y podálicas en niños pertenecientes al nivel de enseñanza primaria; Fernández, Y. (2010) en sanabanda: ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa. A su vez Benítez, C. (2010), investiga sobre el estado

comparativo en la aplicación de la sanabanda e ingestión del propóleo para combatir la obesidad, Henry,P. (2011), y Pastrana, P. (2011), estudian la Influencia de la sanabanda como ejercicio físico en las actividades con el adulto mayor en diferentes contextos comunitarios, Balmaseda, B. (s.f.), propone ejercicios para la práctica de la bailoterapia aunque no detalla los aspectos esenciales a tener en cuenta en cada uno.

Las investigaciones citadas anteriormente están dirigidas al estudio de la bailoterapia y sanabanda desde mejorar las capacidades de trabajo, la incorporación a la práctica de una u otra actividad de diferentes grupos etáreos, las cuales han permitido desde su óptica y en cada una de las comunidades resolver problemas inherentes a la práctica de las actividades físicas recreativas y la ocupación del tiempo libre así como su influencia como terapia natural y rehabilitación postural.

A partir de la información relacionada con las actividades físicas y recreativas, a través del diagnóstico realizado mediante observaciones, encuestas y entrevistas a los profesores de cultura física en el municipio Santiago de Cuba se pudo constatar las siguientes problemáticas: existe pobre incorporación de las comunidades a las actividades de sanabandas efectuadas en el contexto de las actividades físicas y recreativas; insuficiente preparación de los profesores de cultura física para enfrentar este programa; poca información de los profesores relacionada con los elementos esenciales que deben conocer para el desarrollo de las sanabandas.

Las limitaciones antes mencionadas evidencian una contradicción lo que permite plantearse cómo favorecer la participación de los comunitarios a la práctica de la Sanabanda.

En respuesta al problema planteado se precisa como objetivo generalizar una metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria que permita la preparación de los profesores de cultura física en su desempeño con los diferentes grupos poblacionales que participan en las actividades físicas recreativas.

Resulta de vital importancia para el buen desempeño de la sanabanda tener presente algunos elementos fundamentales en la clase que propicien una adecuada interrelación entre sus partes, los objetivos e indicaciones de cada una:

1. Movilidad articular: consiste en la realización de bailes posturales suaves y profundos con música de forma combinada donde se prepare el organismo para las actividades de elevar pulso.
2. Actividades de elevar el pulso: en esta parte se incorpora bailes dinámicos combinando los pasos de bailes de forma sencilla, utilizando óptimamente el espacio con diferentes formaciones (filas, círculos, hileras, dispersos).
3. Estiramientos: los estiramientos forman parte de una buena preparación del organismo y pueden utilizarse en cualquier parte de la clase; suaves, mantenidos hasta los 8 segundos en todas las posiciones.
4. Bailes y combinaciones: se emplearán las diferentes combinaciones de ritmos cubanos, latinos e ibéricos por ejemplo: se trabajará en octavos el primer baile,

luego el segundo, el tercero y se unen, así sucesivamente hasta conformar una rutina que dure entre 15 y 20 minutos.

Estos bailes pueden ser : mambo, pilón, mozambique, cha cha chá, carnavalito, salsa, cumbia, zapateo, conga, merengue, zamba, son ,contradanza, danzón, rumba, quizomba, reggae, reggaetón, rock and roll, vals, lambada, aquí se incluyen algunos pasos de bailes sencillos de fácil ejecución..

MUESTRA Y METODOLOGÍA

El trabajo que se presenta se realizó con los profesores de cultura física de los combinados deportivos del municipio Santiago de Cuba, los cuales fueron encuestados, para identificar las principales problemáticas que existen y plantear la metodología para la sanabanda comunitaria teniendo en cuenta el criterio de los especialistas. La muestra fue seleccionada al azar con un total de 24 profesores de cultura física de los combinados deportivos en Santiago de Cuba, de ellos 7 hombres que representa 29,2% y 17 mujeres para un 70,8% ; 20 licenciados, 5 hombres y 15 mujeres , 2 máster y 2 en formación. Solo uno tiene más de 30 años de experiencia y es además el metodólogo provincial, 5 entre 20 y 29 años para un 20,9%, 12 entre 10 y 19 años que representa un 50% y 6 con menos de 10 años para un 41,6% de los especialistas.

Se realizó entrevista grupal a 50 profesores que asistieron al curso de sanabanda impartido en la facultad de cultura física y 12 observaciones a sanabandas comunitarias efectuadas en las actividades de fin de semana.

Para el cumplimiento del objetivo se utilizaron los siguientes métodos científicos

Teóricos: análisis-síntesis, inductivo-deductivo, sistémico-estructural

Empíricos: observación, Análisis de fuentes documentales

Criterio de especialistas

Técnicas empíricas: entrevista y encuestas

Pasos metodológicos para la práctica de la Sanabanda

Acciones didácticas para la Sanabanda comunitaria

1. Movilidad Articular

Objetivo: Preparar el organismo para las actividades de elevar el pulso.

Primera toma de pulso.

Bailes posturales: vals, danzón, tango, son

Indicaciones metodológicas

2. Actividades para elevar el pulso

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2015, Vol. 16 No. 29 (2016) pp. 53-63

Objetivo: Lograr elevar el pulso teniendo en cuenta los bailes dinámicos de fácil ejecución.

Ejemplos de pasos de bailes para los complejos.

Mozambique, son, mambo, cha cha chá.

Se trabajarán los pasos combinados intercalando uno de cada grupo por octavos hasta completar los 10 minutos de trabajo. Marcha será un paso que puede utilizarse en todas las partes de la clase teniendo en cuenta las características de los participantes.

Segunda toma de pulso

3- Estiramientos

Objetivo: Preparar el cuerpo para la actividad facilitando la recuperación.

Se realizarán mantenidos hasta los 8 segundos en sus diferentes posiciones.

Ejercicios de estiramiento

Indicaciones metodológicas

- Mantener el estiramiento, no hacer rebotes ni tirones, llegar a la posición de estiramiento lentamente.

4-Bailes y combinaciones

Objetivo: Realizar combinaciones con los diferentes ritmos cubanos, latinos, auxiliares entre otros, logrando un trabajo continuo e ininterrumpido durante 15 a 20 minutos.

Se emplearán las diferentes combinaciones de ritmos cubanos, latinos entre otros por ejemplo: se trabajará en octavos el primer baile, luego el segundo, (se unen) luego el tercero y se unen los tres para entonces intercalar un paso auxiliar de la gimnasia aerobia y así sucesivamente hasta conformar una rutina que dure entre 15 y 20 minutos. Esto separado de la movilidad articular y actividades de elevar el pulso que completarían la sanabanda entre los 20 a 25 minutos de trabajo continuo e ininterrumpido.

Bailes dinámicos: pilón, merengue, conga, cumbia, rumba, zamba, carnavalito, salsa, lambada, regué, reggaetón, rock and roll, y otros de preferencia de la población que participa en la sanabanda.

Tendrá el siguiente orden:

Complejo 1

Pilón, merengue, paso L, conga.

Ej. Pílon: Posición inicial parado brazos al frente flexionados manos cerradas una encima de la otra. Tiene un solo paso básico que es el del pílón.

1, 2, 3, pílón. En el lugar un paso con pie derecho, luego con izquierdo, derecho y se abren piernas y brazos a quedar en forma de paso. Se realizará 8 repeticiones del pílón.

Merengue: Posición inicial parado piernas unidas brazos semiflexionados.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8. Pie izquierdo movimientos al frente y al lugar combinado con la cintura.

Variante: Comenzar con el pie derecho abriéndolo hacia el lateral, y el izquierdo de la misma forma volviendo a la posición inicial con un paso de marcha en 8 tiempos para ambos lados.

Paso L: Posición inicial parado piernas unidas, brazos abajo.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8. Paso lateral derecho e izquierdo al frente (describiendo una L en el suelo) con torsión del tronco al llegar a cada extremo de la L con los brazos laterales flexionados al pecho.

Conga: Posición inicial parado, brazos al frente y abajo flexionados.

1,2, 3,4 5, 6, 7,8. Palmadas combinadas con las piernas deslizadas al frente.

1, 2,3 paso al frente, con brazos ligeramente flexionados.

1, 2,3 paso con giro de 90 grado.

1, 2,3 paso con giro completo.

Se repetirá un octavo de cada uno

Complejo 2

Cumbia, Zamba, paso cuadrado, carnavalito.

Ej. Cumbia: Posición inicial parado piernas semiflexionadas, brazos laterales abajo semiflexionados.

1,2,3,4,5,6,7,8 caminar al compás del tambor (lo que será para nosotros arrollar), solo que se corta el desplazamiento de la pierna de atrás con la de adelante. Se destaca el movimiento de la cadera que ondula por la semiflexión de las piernas.

Zamba: Posición Inicial parado brazos laterales abajo flexionados.

1, 2,3 Pie izquierdo atrás, con un paso pequeño, luego el pie que se encuentra delante apoya el talón hacia dentro y luego lo saca hacia fuera siempre apoyando el talón en una secuencia de 1, 2, 3, alternando el pie con un salto pequeño.

Paso cuadrado: Posición inicial parado piernas unidas, brazos abajo.

1, 2, 3,4 Paso lateral derecho, paso lateral izquierdo, derecho, izquierdo a la posición inicial, brazos realizan flexión y extensión al frente y abajo.

1, 2, 3,4 Ídem al anterior hacia la otra dirección.

Carnavalito: Posición inicial parado brazos atrás entrelazados.

Caminar deslizando los pies por el piso.

Realizar dos pasos al frente y en el tercero efectuar un saltito colocando la pierna que estaba detrás semiflexionada a nivel del tobillo de la que se mantiene extendida (en skip).

Realizar pasos skip continuados alternando las piernas derechas e izquierdas.

Paso similar a la cumbia pero con el tronco ligeramente inclinado al frente y sin movimiento de caderas.

Cada uno se realizara a tiempo hasta completar un octavo.

Complejo 3

Reggaetón, mambo, cha cha chá, paso V, salsa.

Reguetón: Posición inicial piernas semiflexionadas manos a la cintura.

1,2, 3, 4 Movimientos rítmicos de cadera hacia la derecha e izquierda.

1, 2, 3,4 Flexión de piernas con movimientos de cadera, brazos al frente.

Mambo: Posición inicial parado piernas unidas brazos abajo pareja frente a frente.

1, 2, 3,4 Paso deslizado (chaset) al frente y atrás con brazos que se balancean hacia ambos laterales.

1, 2, 3,4 Paso de la suiza.

1, 2, 3,4 Paso cuadrado utilizando el chaset.

Cha cha chá: posición inicial parado pareja frente a frente.

1,2; 1, 2,3, Paso básico con giro de 180 grados con palmadas al frente.

1,2; 1, 2, 3, Paso con giro de 360 grados.

Paso V: posición inicial parado piernas unidas manos a la cintura.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8 Pierna al frente y lateral en forma de V y regresa a unir desde la posición inicial.

Salsa: posición inicial parado piernas unidas.

Paso básico de la salsa con la variación al lateral, luego con el derecho damos un patada baja al frente al igual que con el pie izquierdo, luego de forma alterna sacamos el pie al lateral ya sea con pie izquierdo o derecho en paso de salsa.

Paso básico de la salsa al frente y atrás se realiza con brazos arriba y abajo dando un palmada cada 2 tiempos de música.

Ejercicios respiratorios

5-Vuelta a la calma

Objetivo: bajar paulatinamente las cargas a través de pasos de bailes mas pausados combinados con la respiración y el estiramiento empleando la expresión corporal.

En esta última parte se realizarán las actividades con los pasos más suaves combinados con la respiración y estiramientos para que el organismo regrese a los niveles iniciales

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2015, Vol. 16 No. 29 (2016) pp. 53-63

de cuando comenzó bajando las cargas paulatinamente con marchas, los pasos de bailes más pausados.

Complejo: Danzón, Contradanza, marcha.

Tener en cuenta el trabajo de la Expresión corporal como una manera de liberar el stress y las tensiones.

Bailes de relajación: bachata, vals, danzón, contradanza.

Se incluye la utilización de juegos rítmicos para aumentar la motivación en las clases de Sanabanda tales como:

El semáforo musical, la pelota caliente, cambien de árbol.

RESULTADOS

Se aplica en postgrados a profesores de educación física de preuniversitario y secundaria básica así como los de combinados deportivos con un total de 26 impartidos mostrando calidad y resultados pertinentes en sus actividades físicas a un total de 355 profesores en el curso optativo de sanabanda que se imparte como asignatura en la licenciatura en cultura física con una matrícula de 36 estudiantes de ellos 10 corresponden al sexo femenino y el resto al masculino resulta de gran impacto y aceptación dado que son programas tienen poco tiempo en el país y no está incluida esta modalidad de trabajo en el programa de formación de los estudiantes de la carrera.

Se ha impartido en los 9 municipios de la provincia Santiago de Cuba, Mella, Contramaestre, III Frente, Palma Soriano, La Maya, Guamá, II Frente, Santiago, en este último es donde mayor cantidad de profesores se ha capacitado durante el presente curso y el anterior, distribuido en las enseñanzas primaria, preuniversitario, secundaria y los combinados deportivos, se continua generalizando el trabajo para lograr que el 100% reciban este postgrado por la importancia e impacto que tiene al imbricar a todos y sea del gusto y preferencia de muchos pobladores por sus características muy peculiares.

DISCUSIÓN

Estudios recientes de Calderón, B. (2011), van dirigidos a indicaciones generales y específicas acerca de la sanabanda en diferentes grupos de edades ofreciendo algunos elementos para su desarrollo. Se le considera de gran importancia y actualidad, aunque la misma se queda en algunas indicaciones y no profundiza en aquellos aspectos que deben caracterizar su ejecución; en este caso de la sanabanda recreativa para que constituya un material de estudio para los profesores.

Trabajos consultados anteriormente no refieren como metodológicamente darle tratamiento a la sanabanda en el proceso clase, teniendo en cuenta su planificación y los pasos a seguir para una mejor comprensión por los profesores lo que repercute en su posterior impartición. Se considera oportuno resaltar a Benítez, D. (2010:25) que destaca la sanabanda como vía para combatir la obesidad y es un punto de coincidencia

porque a través de la misma se logra disminuir el peso corporal con un trabajo sistemático.

En la revista Spanish.peopledaily (2011), extraída se plantea:

"La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal"(p. 4)

El criterio antes expuesto extraído en internet en un escrito de una revista española refleja la diferencia existentes entre baile y bailoterapia el cual comparto porque desde el punto de vista físico la bailoterapia es mucho más tonificante y cumple un objetivo hasta lograr llegar a bajar de peso en el caso que así sea o mantener pero sobre todo eleva la autoestima.

Menéndez, S. (2008) expresó:

El calentamiento, como parte inicial o preparatoria de la clase, tiene gran importancia por los efectos que provoca en el organismo , lo cual es un aspecto conocido por los profesores de Educación Física; pero, además, se hace necesario el desarrollo de un calentamiento más integrador, más participativo, donde el sujeto se convierta en protagonista de su propia actividad, de manera tal que , a través del mismo, se logre crear un clima psicológico favorable en la primera parte de la clase . Este es uno de los aspectos a los que se hace alusión para el desarrollo de una clase contemporánea. ". (pág 84)

Las clases indiscutiblemente requieren de un buen calentamiento solo que la Sanabanda va estar relacionado con el baile, es decir, cómo ejecutar la parte inicial con bailes posturales de fácil ejecución, pero sobre todo contribuya a ese protagonismo de los que ejecutan la actividad de manera que forme un individuo integral y más participativo, ahí radica la Sanabanda. Culturizar la población en general para no perder los bailes tradicionales cubanos solo con una dinámica diferente de las clases.

La presente investigación plantea una metodología asequible tanto para el profesor como por los que la reciben y en esto radica su novedad. La misma constituye un material de consulta para todos los que de una forma u otra trabajan vinculados a estos programas porque en su interior detalla de manera explícita lo relacionado con los pasos a seguir en cada una de las partes de la clase con objetivos e indicaciones precisas asequibles para cualquier edad teniendo en cuenta los gustos, preferencias de los beneficiarios en correspondencia con la edad.

CONCLUSIÓN

1. La generalización de la metodología permite a los profesores de cultura física un basamento teórico, práctico y metodológico para un mejor desempeño en la actividad de la Sanabanda teniendo en cuenta las características de las edades, el lugar donde se impartan y el alto grado de creatividad que juega el profesor para el desarrollo de las mismas así como el conocimiento de los bailes cubanos, latinos e ibéricos para de esta manera realizar su propia coreografía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Artículo sobre Bailoterapia. (2011) *Periódico Universo de Guayaquil* en :<http://www.eluniverso.com/2011/04/12/1/1384/bailoterapia-como-propuesta-ejercicio.html>.
- Balmaseda, B. (2007). *La bailoterapia, un opción saludable y divertida por elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad*. Revisado el 12 de marzo de 2011.
- Baglans,G.(2009). *Complejo de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en las atletas de Gimnasia Aeróbica Deportiva de la Secundaria Básica José Dessy*. Tesis en opción al grado académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. Santiago de Cuba.
- Benítez Llanes, Jesús I. (2005). *Espacio para la Actividad Físico Deportivo*. La Habana. Editorial Deportes.
- Benítez, D. (2010). *Estado comparativo en la aplicación de la Sanabanda e ingestión del propóleo para combatir la obesidad* .Lunes 18 de Octubre de 2010.
- Brikina, A. T. (1985). *Gimnasia*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Canales, A. (2008).*La bailoterapia es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso ideal al ritmo de salsa, merengue, punta, reggaetón, rock, pop y la quebradita* Updated: 05.09.08
- Caballero Ribacoba, María. (S.F).*Trabajo Comunitario*. (S.L).Soporte digital.
- Delgado, J. L. Coll, M. () -*Enfoque holístico de una terapia natural efectiva*. La Bailoterapia.
- Duarte Gómez, E.(2013). *Sanabanda: plenitud y armonía para un mejor vivir*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 182 - Julio de 2013. <http://www.efdeportes.com/>
- Fernández, Y. (2010) .*Sanabanda ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa del Consejo Popular Indalecio Montejo de Ciego de Ávila*. Martes, 10 de diciembre de 2010 ,Cuba.
- Henry, E. (s.f.) *Influencia de la Sanabanda como ejercicio físico en las actividades con el adulto mayor del círculo de abuelos #2 del área de salud Luyanó*. Consultado en internet el 15 de marzo de 2011.
- Menendez, S.(2008). *Un Enfoque Productivo en la Clase de Educación Física*. Editorial

Deportes.

- Tamayo, P. (2009). *Complejo de ejercicios aeróbicos de bajo impacto a utilizar en las clases del adulto mayor en el Combinado Deportivo Antonio Maceo en el Municipio Santiago de Cuba*. Tesis en opción al grado académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.ISCF. Santiago de Cuba.
- Ruiz, S. (2009). *Ejercicios de Sanabanda para incrementar la participación de la población femenina en las actividades físicas de la comunidad de Versalles en Santiago de Cuba*.Tesis en opción al Título de Licenciado en Cultura Física. ISCF. Manuel Fajardo. Santiago de Cuba.
- Pastrana, P. (2011)..*Influencia de la sanabanda como ejercicio físico en las actividades con el adulto mayor del circulo de abuelos en Melena del Sur* lunes, 04 de Abril de 2011 ,Cuba.
- Válido, M.(2009)..*Alternativa terapéutica para la rehabilitación física de obesas en la comunidad Veguita de Galo en Santiago de Cuba*. Tesis en opción al grado académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad. ISCF. Santiago de Cuba.