

El baile y su relación con las variables psicológicas en la tercera edad

Revisión bibliográfica

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Alumno: Manuel Mata Raya

Tutora académica: Antonia Pelegrín Muñoz

Índice

1. Resumen	2
2. Contextualización	2
3. Procedimiento de revisión (metodología)	4
3.1. Selección de los artículos	4
3.2. Criterios de inclusión y exclusión	5
3.3. Diagrama de flujo	5
4. Revisión bibliográfica (desarrollo)	6
5. Discusión.....	11
6. Propuesta de intervención	12
6.1. Introducción	12
6.2. Método.....	12
7. Bibliografía.....	14
8. Anexos	15

1. Resumen

La presente revisión bibliográfica pretende profundizar en las variables psicológicas y sociales que repercuten en la tercera edad cuando desarrollan una actividad física de bailes latinos y africanos. Conocer los beneficios e inconvenientes de esta práctica, será crucial para mejorar la forma de llevar a cabo los programas de baile en este tipo de poblaciones. Para así, conseguir una mejor calidad de vida y salud en nuestros adultos mayores.

2. Contextualización

Los patrones rítmicos están omnipresentes en la naturaleza, como la salida y puesta del sol, el movimiento de las olas del mar, el latido del corazón o la inhalación y exhalación de la respiración (Strogatz, 2004). Junto con esta naturaleza rítmica muchos sistemas son complejos. Nuestro cerebro es uno de ellos, que con sus ondas genera una actividad rítmica que codifica la información y crea nuestra experiencia consciente.

¿El movimiento es intrínseco a la conciencia o quizás la impulsa (Cebolla & Cheron, 2019)? Los ritmos del cuerpo son importantes durante toda la vida. Gracias al sistema nervioso se desarrolla el movimiento, que ayuda a desarrollar el cuerpo y el cerebro de los humanos.

La danza es un comportamiento humano intrínseco que surge en la infancia. Ya los bebés se mueven en sincronía con los ritmos musicales, esto se relaciona con la experiencia del placer. Cuando los seres humanos escuchan música, se sienten impulsados a moverse en sintonía con el ritmo conduciendo a estados afectivos positivos (Akati, Bryant & Phillips-Silver, 2010; Grantdjean, Labbé & Trost, 2017). La danza se ha considerado un modo de autoexpresión que implica el movimiento del cuerpo humano en el espacio. Hay hipótesis, como la de la sincronización de la danza, que afirman que los seres humanos bailan para mejorar la sincronización intra e inter cerebral (Basso, Rugh & Satyal, 2021). Para ello se estudian patrones de movimientos omnipresentes en todas las culturas del mundo.

Los bailes sociales en pareja representan una excelente forma de actividad física (Kreutz, 2008; Lakes et al., 2016) con posibilidad de desarrollar nuevas relaciones. Los investigadores han sugerido que esta forma de actividad física puede ser más atractiva socialmente que otras formas de ejercicio físico. Algunos objetivos investigados han sido la pasión por el baile social y las relaciones con otros, tanto dentro como fuera del mundo de la danza. También se ha investigado el papel de las orientaciones de objetivos y el conflicto percibido entre actividades. Las personas difieren en su forma de interiorizar una actividad, se usa a veces el Modelo Dualista de la Pasión (DMP; Vallerand, 2015, Vallerand et al., 2003) para delinear cómo cada tipo de pasión puede estar relacionado con la calidad de la relación. La pasión se ha definido como una fuerte inclinación hacia una actividad definida por uno mismo, que se ama, se siente como importante y en la que las personas invierten tiempo y energía (Vallerand et al., 2003). El modelo dualista de la pasión identifica dos tipos de pasión, la pasión obsesiva (OP) y la pasión armoniosa (HP) que se distinguen por la forma en que la actividad pasional se ha interiorizado en la propia identidad. Algunos estudios han demostrado que la HP se asocia positivamente con el número y la calidad de las amistades dentro de la actividad (Jonas, Tonkens & Utz, 2012). Por el contrario, la OP se asocia negativamente con el número y la calidad de amistades fuera de una actividad (Jonas et al., 2012). La OP también se ha asociado positivamente con el conflicto entre la actividad apasionada y otros aspectos de la vida (Vallerand et al., 2008, 2003; De Jong, Medic & Young, 2015), sugiriendo que tener OP tiene un coste para las relaciones fuera de la actividad.

Cada tipo de pasión se relaciona con diferentes orientaciones de objetivos en la actividad pasional. Los bailarines que apoyan un objetivo de maestría mostrarán conductas de aproximación dirigidas a aumentar su adquisición de habilidades y su competencia, mientras que un objetivo de rendimiento se reflejará en conductas de aproximación de acercamiento dirigidas a conseguir un juicio favorable de la propia competencia por parte de y el objetivo de

evitación del rendimiento se caracterizará por el deseo de evitar los juicios desfavorables de los demás. La HP se ha asociado positivamente con el enfoque de dominio (Vallerand et al., 2007) y metas de aproximación al rendimiento (Amiot, Mocanu, Vallerand & Verner-Filion, 2017), mientras que la OP se ha relacionado de forma positiva con los objetivos de aproximación al rendimiento (Amiot et al., 2017) y con los de evitar (Amiot, 2017; Vallerand et al., 2007). Al ser el baile social una actividad en pareja, los objetivos de los bailarines podrían reflejar tanto su orientación hacia la danza, como tener objetivos de dominio y rendimiento (Church & Elliot, 1997) (por ejemplo, dominar aspectos técnicos de una danza), así como su orientación hacia lo social (por ejemplo, crear relaciones significativas con otros). Ambos tipos de objetivos podrían tener un impacto en la calidad de las relaciones entre los bailarines.

Si nos centramos en la población de la tercera edad, muchos estudios corroboran los beneficios de la práctica de actividad física en esta población (Aguiñaga, Bustamante, Hernandez & Marquez, 2015; Marquez et al., 2014). Por tanto, surge una necesidad de trabajar a través del baile, mediante el ritmo y las relaciones sociales, aspectos importantes que guardan relación con los beneficios sobre el estado de ánimo, la movilidad funcional, la confianza personal, el equilibrio, la disminución de la ansiedad, la reducción de la depresión y el disfrute de la práctica de actividad física, gracias en parte, a su valor social (Brustio, Chiabrero, Liubicich & Rabaglietti, 2018).

El proceso de envejecimiento es una etapa que tenemos que atender con especial cuidado, existen multitud de factores de riesgo que agravan la situación de nuestras personas mayores aumentando el riesgo de muerte, el sedentarismo es uno de ellos (Aguiñaga & Marquez, 2017). La práctica de actividad física de manera habitual es una de las prácticas más comunes dentro del tiempo de ocio de las personas mayores. El ejercicio físico, concretamente ejercicio físico aeróbico, mejoran la función cognitiva en personas mayores y contribuye a prevenir la degeneración neurológica y el daño en el cerebro (Colcombe et al., 2003). La práctica de ejercicio físico a través del baile es una práctica de ejercicio físico aeróbico, que no requiere de un material específico y puede practicarse en cualquier lugar. Los programas estructurados de bailes latinos pueden influir positivamente en la memoria y en la cognición global entre los mayores (Aguiñaga & Marquez, 2017). Contribuyen a disminuir la tensión y la presión de los que participan, mejorando los niveles de actividad física gracias a su adherencia que viene dada en parte por su denominación de actividad social (Brustio et al., 2018). El baile tiene una serie de beneficios adicionales a otras prácticas de actividad física, ya que está relacionado con la estimulación de emociones y la promoción de las interacciones sociales (Kalisch et al., 2010).

Con toda la información recogida hasta ahora. Vamos a empezar esta revisión bibliográfica con la finalidad de abordar el impacto del baile junto con las diferentes variables psicológicas, centrándonos en la población de adultos, mayores de 18 años, e incidiendo en la población de la tercera edad. Conoceremos como afecta y modifica el estilo de vida de estas personas, además de sus beneficios y riesgos.

Por lo ya expuesto, sabiendo la importancia de la actividad física y en concreto de la danza sobre todo en personas mayores y analizando las diferentes variables psicológicas a las que afecta este tipo de actividad física se realiza la siguiente revisión sistemática con los siguientes objetivos.

- Conocer como el baile puede mejorar la calidad de vida de los adultos.
- Comprobar la importancia del baile en las relaciones sociales.
- Analizar los beneficios del baile en las variables psicológicas en población adulta.
- Desarrollar una propuesta de intervención de bailes latinos en población adulta.

Para llevar a cabo los objetivos dictados en el párrafo anterior se empezó buscando en las bases de datos que concernían a esta revisión. Entraremos a explicar este procedimiento en el siguiente apartado.

3. Procedimiento de revisión (metodología)

3.1. Selección de los artículos

La búsqueda para la revisión bibliográfica se ha llevado a cabo en los meses de febrero, marzo y parte de abril. Para escoger los artículos de esta revisión primero se empezó con una horquilla de artículos que fueran de 2016 hasta hoy en día. Pero viendo que no eran muchos los artículos que nos interesaban, ampliamos esa horquilla empezando con publicaciones de 2013. Siendo los artículos escogidos publicados entre los años 2013 hasta la actualidad, la búsqueda tuvo estas características con la finalidad de obtener la información más actual posible y poder ofrecer al lector una herramienta útil en la que se recopile la información más importante en relación con las variables psicológicas y el baile (danza, bailes latinos y africanos).

Para la elección de los artículos, se llevaron a cabo unos criterios de inclusión y exclusión que mencionaremos en el siguiente párrafo, pero además de eso se empezó con la lectura del título, luego se leía el abstract o resumen. Si era de interés se descargaba el artículo y se pasaba a leer con más detenimiento, traduciendo y subrayando sobre el propio artículo aquellos aspectos que más nos interesaban.

Para esta revisión bibliográfica he buscado en las bases de datos adecuadas. Para ello he usado como herramienta la biblioteca digital de la UMH, desde ahí hemos ido a recursos electrónicos y desde este punto hemos podido acceder, tanto a bases de datos de libre acceso, como otros portales que no son libres. Como esta revisión se centra en variables psicológicas, hemos investigado en bases de datos referentes tanto a deporte como a la propia psicología. Las bases de datos usadas han sido las siguientes:

- DialNet
- ProQuest Central.
- PsicoDoc.
- PsycINFO.
- PUBMED.
- Recolecta.
- Science Direct.
- Scopus.
- Sport Discus.

Para la búsqueda de los artículos se usaron palabras clave como: "dance", "latín dance", "motivation", "activation", "aggesives", "anxiety", "stress", "ansiedad", "bailes latinos", "danza", "relation", "older", "health", "adult", "fitness" y "middle-aged". Siempre para la búsqueda se usaba la palabra dance, bailes latinos, danza o latin dance y además esta iba acompañada de un operador lógico que era normalmente una palabra referida a la edad o a una variable psicológica. Algunos ejemplos de la cantidad de artículos que encontramos en nuestras búsquedas fueron los siguientes:

- Poniendo en pubmed dance and motivation salían 323. Después de poner la inclusión del año nos quedaban 158.
- Poniendo en pubmed "latin dance" and "social" sólo encontramos 2 artículos.
- Poniendo en pubmed "dance" and "health" encontramos 3238 artículos. Aplicando la horquilla de años nos quedaban 2008.
- Poniendo en PsycINFO "dance" and "health" aparecen 17 artículos, cuando ponemos a partir de 2013 nos quedan 14 artículos.
- Poniendo en PsycINFO "latín dance" and "adult" aparecen 8 artículos.

Algunas bases de datos fueron más usadas que otras, encontrando especial fiabilidad en PUBMED, Science direct y PsycINFO. Se hizo una primera búsqueda en la cual salieron 22 posibles artículos a leer después de haber leído su título, abstract y centrándonos en los bailes

latinos, de estos 22 quedaron un total de 12 artículos. Con estos 12 artículos se elabora la siguiente revisión bibliográfica.

3.2. Criterios de inclusión y exclusión

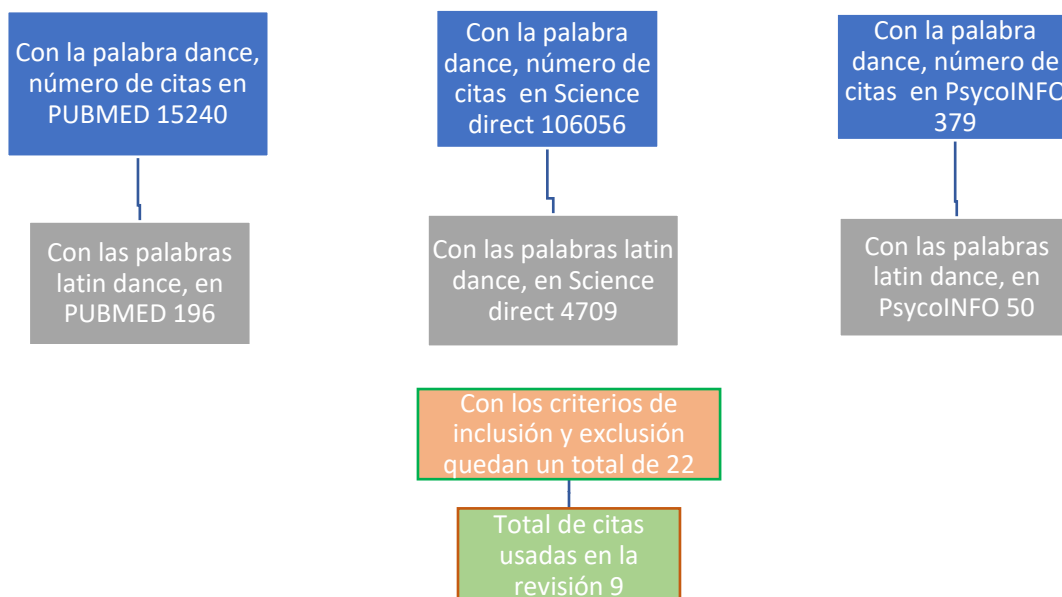
En la búsqueda de investigaciones para la elaboración de esta revisión bibliográfica se tuvieron en cuenta algunos criterios a la hora de escoger los artículos:

- Sólo se escogieron artículos científicos que venían recogidos en fuentes de datos que se encontraban en “recursos electrónicos” de la UMH.
- Se cogieron artículos únicamente en inglés y castellano.
- Los participantes de los estudios tenían que ser mayores de 18 años.
- Los artículos tenían que ser de 2013 en adelante.
- Los artículos tenían que tratar el baile y alguna variable psicológica o social.

3.3. Diagrama de flujo

El TFG “Él baile y su relación con las variables psicológicas en la tercera edad” está aprobado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) cuyo código es TFG.GAF.APM.MMR.210607. A continuación, se muestra un diagrama de flujo de las principales bases de datos buscadas, estas estaban relacionadas con aspectos de interés de esta revisión, siendo aquellas que hablaban de psicología y deporte las utilizadas. Primero se buscó la palabra “dance” con las diferentes variables psicológicas y de edad. Luego se indagó más a fondo poniendo la palabra “latín dance” y relacionándola con las mismas variables con las que buscamos la palabra “dance”. Desde ahí partimos, pusimos los criterios de inclusión y exclusión, eliminamos el número de citas duplicadas, es decir, artículos que aparecían en más de una revista, leímos los resúmenes y títulos de algunos de los artículos que quedaban y nos quedaron un total de 22 artículos. De los cuáles, leyendo más a fondo, viendo el método, los resultados y las conclusiones de varios de ellos nos quedamos al final con un total de 9 artículos.

Diagrama de flujo de las principales bases de datos



4. Revisión bibliográfica (desarrollo)

Autor/es (año), nombre del artículo	Muestra (participantes, edades y géneros)	Variables e instrumentos	Resultados y conclusiones
Ibáñez, D. y Fernández, M. (2013). Motivation in dance education: análisis of self-determination theory.	N = 51. 49 M y 2 H. Media = 35.5 años. Estudiantes de danza en Granada.	Variables: la regulación intrínseca, la identificada, introyectada, externa y la desmotivación. Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2: Markland y Tobin, 2004;" versión traducida al castellano por Moreno, Cervelló, y Martínez, 2007)".	La motivación intrínseca en la danza es mayor (34.93%) que la desmotivación (7.76%), indicando una relación positiva y significativa en el nivel más autodeterminado de la motivación. Los alumnos bailan por placer, diversión, disfrute y agrado. Por el contrario, la desmotivación está en el porcentaje más bajo, por lo que no se ve el motivo de que bailar no tenga sentido.
David X. Marquez, et al., (2014). B.A.I.L.A. - A Latin dance randomized controlled trial for older Spanish-speaking Latinos: Rationale, design, and methods.	N = 332 latinos que hablasen español. Edad ≥ 55 años con buena función cognitiva.	Programa "BAILAMOS": 8 meses (4 de adaptación y 4 de mantenimiento), 2 veces por semana. Abarca bachata merengue, chachachá y salsa. Behavior Change Consortium (BCC). Encuesta sobre BAILAMOS. El estilo de vida se evaluará con el Cuestionario de Actividad Física para Adultos Mayores (CHAMPS).	Intervenciones de 3 meses de actividad física (AF) con baile han reportado ganancias cognitivas. Los resultados muestran un mayor disfrute en la actividad física con una mejora en la función física y cognitiva. Esta intervención mejora aspectos físicos, cognitivos y su calidad de vida. Los bajos niveles de actividad física en el tiempo libre de las personas mayores afecta a su salud. Hacen falta más estudios para analizar la actividad física en este tipo de poblaciones.
David X. Marquez, et al., (2015).	Mayores inactivos con problemas de	3 meses del programa "BAILAMOS".	La AF moderada/vigorosa y el estilo de vida auto declarado aumentaron considerablemente. Los participantes mostraron

<p>BAILAMOS©: Development, Pilot Testing, and Future Directions of a Latin Dance Program for Older Latinos.</p>	<p>movilidad. Edad < 70 años (M=75.08), tenían sobrepeso (IMC=28.83). 13 participantes en el grupo piloto.</p>	<p>Escala de Autoeficacia para la Actividad Física. Calidad de vida con encuesta de 12 preguntas. CHAMPS para la AF y el estilo de vida. Rendimiento Físico batería (SPPB) y 400 m. Test de Memoria de East Boston (EBMT), Stroop, comparación de números y fluidez verbal para la función cognitiva. Abbreviated Late Life Function and Disability Instrument (LL-FDI).</p>	<p>un mayor disfrute de la AF después del programa y una mejor calidad de vida física, pero no la calidad de vida mental. La autoeficacia relacionada con la AF disminuyó con el tiempo. Los participantes afirmaron haber disfrutado, aprendido a bailar, motivados para ser activos y otros aspectos sociales. Al final del programa informaron de un estilo de vida más activo y mayor disfrute de la AF en comparación con la línea de base.</p>
<p>Susan Aguiñaga & David X. Márquez (2017). Impact of Latin Dance on Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Sedentary Behavior Among Latinos Attending an Adult Day Center.</p>	<p>21 participantes (11 grupo control y 10 grupo experimental). Edad media: 75.4 ± 6.3 años, el 76.2% eran mujeres.</p>	<p>4 meses de programa "BAILAMOS", 2 veces por semana. Acelerómetros (Actilife). CRF (fitness cardiorrespiratorio). Comportamiento sedentario (inclinómetro). Comportamiento sedentario auto declarado (SBQ).</p>	<p>Mejoras del CRF (fitness cardiorrespiratorio) y el comportamiento sedentario en el grupo experimental. Los CAD (centros de adultos de día) desempeñan un papel fundamental en la promoción de AF. Los investigadores pueden considerar la implementación de estrategias para animar a los participantes a seguir aumentando la AF y reducir el sedentarismo.</p>
<p>David X. Márquez, et al., (2017). Regular Latin Dancing and Health</p>	<p>57 participantes. Edad ≥ 55 años, con adecuada función cognitiva, entendían español y</p>	<p>"BAILAMOS". Cuestionario EASY y ARSMA II. Función cognitiva: (UDS)</p>	<p>Mejoras por tiempo en la memoria lógica y específicamente en la memoria lógica retrasada. Efecto principal del tiempo para la cognición global y los participantes de ambos grupos</p>

<p>Education May Improve Cognition of Late Middle-Aged and Older Latinos.</p>	<p>eran latinos o hispanos con una participación de ≤ 2 días/semana de ejercicio aeróbico.</p>	<p>programa del centro de la enfermedad del Alzheimer. Función ejecutiva: test de trayectoria (TMT). Tarea del color, test de Stroop, test de fluidez de palabras y test de dígitos simbólicos. Memoria de trabajo: test de amplitud de dígitos y la prueba de ordenación de dígitos. Para la memoria episódica inmediata y retardada una historia.</p>	<p>demonstraron beneficios. El grupo de danza obtuvo buenos resultados en la función ejecutiva. Los participantes de baile recordaron más elementos en la prueba de memoria lógica retardada a 4 meses en relación con los de educación sanitaria. Los resultados sugieren, que el refuerzo de la función en este sistema de memoria tan vulnerable podría ayudar a retrasar la aparición de trastornos cognitivos comunes y debilitantes en la vejez.</p>
<p>Paolo Riccardo Brustio, et al., (2018). Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement.</p>	<p>163 mayores (123 M y 40 H) con buena salud e independientes. Edad media de 70 años con SD = 4 años.</p>	<p>Programa de danza de 16 semanas, 2 veces por semana. Test de subida y bajada en silla (TUG) y con un vaso de agua (TUGM) para la tarea dual. Prueba de 4 pasos cuadrados (FSS). Cuestionario de salud SF-12 para la calidad de vida. Escala de Redes Sociales de Lubben (LSNS-650).</p>	<p>Eficacia de la intervención en la adhesión a las sesiones de baile. Mejoras en movilidad, calidad de vida, salud general y habilidades sociales después de la intervención. La danza, fomenta la diversión y el disfrute, aspectos que aumentan el bienestar psicológico general. Efectos positivos del baile en la movilidad, el rendimiento de 2 tareas, la calidad de vida y el compromiso social de los mayores, que son objetivos para la vida independiente y factores para el éxito del envejecimiento. La danza es una forma viable de entrenamiento físico, ya que se puede realizar en diferentes contextos, no requiere equipos costosos y es adaptable a las limitaciones físicas de los mayores.</p>
<p>Rachel Pedro, Kym Stevens & Courtney Scheu (2018). Creating a cultural dance community of</p>	<p>28 estudiantes (2 H y 26 M). La mayoría estaban matriculados en danza, otros venían de otras carreras (marketing, justicia, teatro, etc). La</p>	<p>Cuestionarios iniciales para ver las expectativas de los estudiantes en el programa. Cuestionarios para identificar el impacto del enfoque pedagógico.</p>	<p>Antes de comenzar la unidad los estudiantes tenían pocas expectativas sobre las conexiones culturales en la pedagogía. La mayoría superaron la barrera cultural de la proximidad física al ejecutar las danzas en pareja con un abrazo.</p>

<p>practice: building Authentic Latin American dance experiences.</p>	<p>mayoría de los estudiantes se identificaron con australianos caucásicos, otros eran asiáticos, holandeses, indios y escoceses.</p>		<p>Añadir una sesión de reflexión posterior a la evaluación para que los estudiantes puedan establecer objetivos futuros de cómo pueden seguir conectándose con la comunidad. Desarrollar planes de estudio que apoyen la diversidad crítica tiene beneficios interculturales. Salir de nuestra zona de confort es una experiencia desafiante. A través del aprendizaje y creación de un entorno que celebre la diferencia, respeta y valora la diversidad de las prácticas culturales, los alumnos crecerán para convertirse en ciudadanos responsables.</p>
<p>Valerie Guilbault, Simon-Pierre Harvey & Robert J. Vallerand (2020). Dancing with passion: A look at interpersonal relationships.</p>	<p>2 estudios: - 188 adultos franceses (99 M, 81 H). Edad media de 34.65 años, SD = 9.95 años. Bailaban swing 3,98 h a la semana y llevaban 5,3 años bailando. - 170 personas (91 M y 79 H). Edad media = 35.92 años (SD=11.73 años). Bailaban 4,56 horas a la semana y llevaban 5,4 años bailando.</p>	<p>Variables: tipo de pasión, orientaciones de objetivos y conflicto percibido. 3 dimensiones de la calidad de la relación (pareja de baile, comunidad y pareja romántica). Escala de pasión (OP y HP) sustituyendo en el 1º estudio la palabra actividad por baile swing y en el 2º estudio por baile social. 3 subescalas del Achievement Goal Questionnaire of Sports. Escala de la Calidad de las Relaciones Interpersonales. Versión modificada de la Escala de Conflicto en la Relación Fútbol-Pareja.</p>	<p>La OP (pasión obsesiva) se relacionó con las interacciones negativas con una pareja de baile incompetente. Por el contrario, la HP (armoniosa pasión), se asoció a tener placer cuando se baila con una pareja, no estando condicionado por el nivel de la pareja. La HP promueve relaciones satisfactorias con los demás, mientras que no es así en el caso de la OP. La HP no estaba relacionada con la calidad de la relación con la pareja de baile o sentimental. La OP se asoció de manera positiva con objetivos de aproximación para tener un buen rendimiento en el baile social y no estaba relacionada con ningún índice de calidad con las relaciones. OP estaba relacionada con una percepción de conflicto con la relación sentimental y el baile social. Mientras que la HP se relacionó negativamente con ello, promoviendo la HP una relación satisfactoria con la pareja de baile porque fomenta objetivos de dominio y conexión social. Por el contrario, la OP impide una relación satisfactoria con la pareja de baile. La HP fomenta las relaciones positivas. Este no es el caso de la OP que tiende a provocar efectos opuestos. Los procesos de meta y conflicto son mediadores entre pasión y calidad de la relación. Promover el desarrollo de una HP para el</p>

			baile social puede resultar fructífero para fomentar las relaciones amistosas tanto en la danza como fuera de ella.
Julia C. Basso, Medha K. Satyal & Rachel Rugh (2021). Dance on the Brain: Enhancing Intraand Inter-Brain Synchrony.	Diferentes estudios: - Estudio longitudinal se cogió 10 cerebros de bailarines profesionales.	Para medir la sincronía intracerebral y el contacto social usamos la electroencefalografía (EEG), resonancia magnética funcional (fMRI) y espectroscopia funcional de infrarrojo cercano.	Bailamos con el propósito de obtener una recompensa intrínseca resultado del aumento de la sincronía neural inducido por el baile, conduciendo a una mayor coordinación interpersonal. Beneficios de la danza para el cerebro, puede contribuir a una mayor velocidad de la conductividad, mejorando la capacidad del cerebro para comunicar información entre diferentes regiones. La danza genera estados cerebrales, que cultivan un estado afectivo placentero o positivo que, puede motivar el comportamiento. Bailar con gente cultiva lo inter cerebral y sirve para impulsar la coordinación interpersonal.
Dauda Salihu, Eliza M. L. Wong & Rick Y. C. Kwan (2021). Effects of an African Circle Dance Programme on Internally Displaced Persons with Depressive Symptoms: A Quasi-Experimental Study.	198 participantes, Grupo experimental n = 100 (psicoeducación y danzas africanas) y control n = 98 (psicoeducación). Mayores de 18 años que viven en campamento y con síntomas depresivos.	Variables: depresión, ansiedad y estrés. Programa ACD (African Circle Dance). Transparent Reporting of Evaluations with Non-randomized Designs (TREND). Pantilla para la descripción y replica de intervenciones. Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Tamaño de la muestra con GLIMMPSE.	Los síntomas depresivos (la ansiedad, el estrés) se redujeron tras la intervención de forma significativa en ambos grupos. La reducción del estrés en el grupo intervención fue mayor. La psicoeducación es eficaz para reducir la ansiedad. Las personas que han sufrido una experiencia traumática podrían no beneficiarse del mecanismo terapéutico empleado en la danza. Sin embargo, falta estudiar el nivel de satisfacción y las barreras de estas para implementar la danza en los desplazados internos (personas que han tenido que huir de su hogar por algún desastre). En comparación con la psicoeducación, las danzas africanas tienen efectos adicionales sobre los síntomas depresivos y el estrés, pero no sobre la ansiedad en los desplazados internos con experiencia traumática. Un programa de danza africana contribuye a la gestión del estrés de estas personas.

5. Discusión

Esta revisión consta con un total de 9 artículos que hablan de los programas de danza y su relación con las diferentes variables psicológicas en población adulta. Con esta revisión se quiere profundizar en el conocimiento de las diferentes variables psicológicas a través del baile. Empezaremos mencionando aquellos aspectos positivos que el baile refuerza, para finalizar hablando de aquellas variables negativas que el baile puede traer consigo.

Se ha comprobado que el baile causa placer y disfrute de quien lo practica, siendo la población de la tercera edad, muy beneficiada en cuanto a los programas de baile, ya que aumentan la función física, cognitiva y la calidad de vida (Marquez et al., 2014). Es una actividad que motiva a tener un estilo de vida más activo gracias a su valor social.

En 4 de los artículos usados en esta revisión se utiliza como metodología un programa de baile llamado "BAILAMOS", el cual dura 4 meses aproximadamente, con 2 horas semanales de bailes latinos entre los que encontramos: chachachá, merengue, bachata y salsa. La muestra de estos artículos era población mayor a los 55 años (Marquez et al., 2014; Marquez et al., 2015; Aguiñaga & Marquez, 2017; Marquez et al., 2017). Entre las conclusiones de estos trabajos destacamos: las mejoras en la calidad de vida física, el disfrute que les motiva a ser más activos, por lo que se reduce el sedentarismo que es uno de los principales factores de riesgo de muerte en el mundo, mejoras en el fitness cardiorrespiratorio (Aguiñaga & Márquez, 2017), beneficios en la función cognitiva y en la memoria, que pueden ayudar a retrasar la aparición de enfermedades mentales, comunes en la tercera edad. Bailar también mejora la adhesión en la práctica de actividad física y para acabar mencionar el incremento de las habilidades sociales. Por lo tanto, hemos visto muchos efectos positivos que puede presentar un mismo programa de baile de 4 meses de duración. Desde mi punto de vista, estos beneficios son importantes para todo el mundo, pero en especial para la tercera edad. Las personas mayores tienen más tiempo libre de ocio. Además, muchas de ellas sienten una gran soledad, debido a la pérdida de sus amigos o seres queridos, por causas naturales de la vida. Bailar es una actividad física social, en la cual te relacionas con personas, esto favorece el desarrollo de las habilidades sociales tan necesarias en este tipo de población. Gracias a la diversión y disfrute que aporta esta práctica de ejercicio físico, se consigue incrementar en quienes lo practican, el bienestar psicológico general (Brustio et al., 2018).

En algunos trabajos se ha investigado acerca del tipo de pasión y las orientaciones de los objetivos en consonancia con los tipos de relación que tenemos. Se destaca 2 tipos de pasiones: la obsesiva, que es la que perjudica nuestras relaciones con los demás y la pasión armoniosa, que es la que fomenta las relaciones positivas. Los tipos de pasión se dan tanto dentro del mundo del baile como fuera de él. Fomentar una correcta pasión será un papel importante para tener una buena relación con los demás (Guilbault, Harvey & Vallerand, 2020). Siguiendo en esta línea encontramos un trabajo que investigó a nivel fisiológico los beneficios de bailar en nuestro sistema nervioso. Se concluyó que bailar genera estados cerebrales placenteros y positivos que pueden motivar el comportamiento. Además, hay una mayor velocidad de conducción de las ondas cerebrales. Todo esto ayuda en lo inter cerebral que, a su vez, impulsa una mejor coordinación interpersonal y esto al final consiste en tener una mayor habilidad social para tratar con nuestro entorno (Basso et al., 2021).

Tenemos un trabajo en el que se usan danzas africanas en la intervención. Se ve una reducción en los síntomas depresivos y sobre todo en el estrés de los participantes (Kwan, Salihu & Wong, 2021). Esto nos puede indicar que no sólo los bailes latinos tienen los beneficios descritos hasta ahora. Creo que cualquier tipo de baile puede aportar variables positivas. Lo que si debemos tener en cuenta que no a todo el mundo le gusta el mismo tipo de música y que a algunas personas puede venirles mejor un tipo de baile. Por ejemplo, si es una persona mayor

que siente soledad, podríamos tratar de llevarla hacia un baile que se haga de manera grupal o en parejas. Por ejemplo, si una persona siente estrés y ansiedad, tendríamos que intentar llevarla hacia un baile más intenso, donde pueda desfogarse y desinhibirse durante un tiempo de su rutina.

El baile puede ayudar a otras poblaciones. En el caso de los estudiantes destacamos el trabajo de (Pedro, Scheu & Stevens, 2018), donde 28 estudiantes mediante cuestionarios, indicaron que el baile les ayudaba a vencer las barreras culturales. Con una riqueza cultural, un entorno que celebre la diferencia y apoyando la diversidad, el baile presenta una serie de beneficios interculturales. Que en mi opinión son realmente importantes, sobre todo en estas edades y en población adolescente.

En contraposición con todo lo mencionado, en el baile también podemos encontrar aspectos insalubres, ahora pasaremos a comentar aquellos aspectos negativos que la danza puede traer consigo. En un trabajo de 2015 con 155 participantes bailarines mayores de 18 años. Se concluye que a pesar de que los bailarines tienen un IMC deseado, están poco satisfechos con su imagen corporal. Esto podría deberse a las exigencias de la industria de la danza. Las mujeres están más obsesionadas por su aspecto físico, a pesar de tener bajos porcentajes de grasa corporal, tienen una percepción negativa de su imagen corporal, esto puede conducir a trastornos alimentarios como la bulimia, anorexia y anemia entre otros. Es necesario conocer las variables psicológicas que llevan a los bailarines a sentirse mal con su propia imagen corporal y generar estrategias para prevenir el desarrollo de estos trastornos alimenticios, para conseguir una práctica más sana del baile (Danis et al., 2015).

6. Propuesta de intervención

6.1. Introducción

Con toda la información recogida. En esta revisión se propone realizar una propuesta de intervención que palie la problemática en cuestión. Qué es impartir un programa de baile individualizado y personalizado. A veces, no todo el mundo practica el baile que mejor le viene o le gusta. Con este trabajo queremos dar lo mejor a cada sujeto. Para ello tenemos que conocer las necesidades psicológicas y sociales de cada participante. Se medirán variables psicológicas como: ansiedad, estrés, calidad de vida, motivación y el aislamiento social, mediante cuestionarios avalados por la comunidad científica (Anexo 1). Con nuestra intervención se pretende reducir los síntomas depresivos (estrés y ansiedad) y el aislamiento social. Además de mejorar la calidad de vida, la motivación y las relaciones sociales en la población de la tercera edad. Para lograr esto, vamos a desarrollar 3 programas de bailes diferentes donde se trabajen los bailes latinos y africanos. La duración de todos los programas será la misma, constando de 3 meses de duración, estos programas estarán destinados especialmente para la población de la tercera edad.

6.2. Método

3 meses de programa de bailes latinos y africanos para personas mayores de 60 años. 2 horas semanales divididas en 2 días diferentes. Los bailes que impartiremos serán:

- Bachata.
- Merengue.
- Danzas africanas.

En primer lugar, tendremos que conocer las características de nuestros sujetos, mediante encuestas y cuestionarios iniciales (CHAMPS) (Anexo 2). Para poder ofrecer el mejor programa de baile. Además, mediremos las variables psicológicas, veremos las carencias de nuestros participantes y de este modo daremos a cada sujeto el programa más

adecuado. Las mediciones se realizarán al empezar el programa y después a final de cada mes, para ver la evolución de nuestros sujetos. Siendo un total de 4 mediciones.

Variables psicológicas y sociales	Instrumentos utilizados
Calidad de vida.	Escala de FUMAT.
Síntomas depresivos (ansiedad y estrés).	Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21).
Motivación.	Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2).
Aislamiento social.	Escala de red social de Lubben (LSNS-6).

Como ya mencionamos anteriormente, habrá 3 tipos de programas diferentes. Para las personas que en los cuestionarios iniciales hayan marcado que se sienten más solas, con un mayor aislamiento social. Realizarán los 3 meses de bailes latinos, ya que en estos se bailan en pareja y hay una gran interacción social. Esperamos resultados donde se mejoren la motivación y se reduzca el aislamiento social gracias al aspecto social de este tipo de bailes.

Para las personas que tengan la necesidad de hacer más actividad física y puedan padecer síntomas depresivos. Se les hará 2 meses de danzas africanas y 1 mes de bailes latinos. Ya que los bailes africanos son más intensos, fomentando la liberación de estrés y ansiedad esperamos resultados donde se vean reducidos estos síntomas depresivos. Por consiguiente haya una mejora de la calidad de vida de nuestros mayores.

Para las personas con poca adherencia a la práctica de actividad física y que busquen un mayor disfrute de esta. Se les hará un programa de baile mixto: 1 mes de merengue, 3 semanas de danzas africanas y 5 semanas de bachata. Con esto fomentaremos un mayor disfrute, bienestar general e incrementos en la motivación de nuestros participantes.

Los recursos materiales necesarios para desarrollar esta propuesta de intervención son: un monitor de los bailes (especializado en latinos y africanos), un espacio o sala para el desarrollo de los bailes y un equipo de música.

Las debilidades de nuestra intervención son: la edad de los participantes es elevada, se investigan pocas variables físicas, la duración del programa es corta (siendo 2 horas semanales poco tiempo para aprender a bailar). Los puntos fuertes de nuestra propuesta son: el baile es un atractivo a este tipo de edades, hay pocos trabajos que investiguen las danzas africanas en la tercera edad y estudiamos variables psicológicas importantes para la adherencia de actividad física. A continuación, se muestra un organigrama con las diferentes intervenciones que pueden darse en función de las características de nuestros mayores. Con esto buscamos individualizar e incidir con el baile de la mejor manera posible en la salud de nuestros mayores.

Organigrama de la propuesta con 3 intervenciones diferentes.



En todas estas intervenciones tendrán en común que el número de horas totales de los programas serán de 24 horas, siendo 24 sesiones (Anexo 3). Al empezar cada sesión se dedicarán 10 minutos como mínimos a realizar un breve calentamiento. La duración de cada sesión será de 1 hora. Al acabar cada sesión, independientemente de la intervención en la que se encuentren, se les pasará a los participantes una rúbrica (Anexo 4) donde realicen una autoevaluación de la sesión, indicando aspectos como la diversión, socialización, etc. En esta rúbrica habrá 8 ítems y se medirá en una escala del 1 a 3, donde 1 sea nunca y 3 siempre. Además, al final de cada mes se les pasará las escalas para medir las variables psicológicas en las que se centra el programa.

7. Bibliografía

Aguiñaga, S., & Marquez, D. X. (2017). Impact of Latin Dance on Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Sedentary Behavior Among Latinos Attending an Adult Day Center. *Journal of Aging and Health*, 31(3), 397–414. <https://doi.org/10.1177/0898264317733206>

Alonso, M. A. V., Sánchez, L. E. G., Martínez, B. A., & Instituto Universitario de Integración en la Comunidad. (2009). *Evaluación de la calidad de vida en las personas mayores*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad.

Basso, J. C., Satyal, M. K., & Rugh, R. (2021). Dance on the Brain: Enhancing Intra- and Inter-Brain Synchrony. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.584312>

Brustio, P. R., Liubicich, M. E., Chiabrero, M., & Rabaglietti, E. (2018). Dancing in the golden age: a study on physical function, quality of life, and social engagement. *Geriatric Nursing*, 39(6), 635–639. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.04.013>

D. Valencia, P. (2019). Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): ¿Miden algo más que un factor general? *Avances en Psicología*, 27(2), 177–189. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1796>

Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A. M. A., & Isa, K. A. M. (2016). Body Image Perceptions among Dancers in Urban Environmental Settings. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222, 855–862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.196>

Guilbault, V., Harvey, S. P., & Vallerand, R. J. (2020). Dancing with passion: A look at interpersonal relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101667. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101667>

Ibáñez, D. y Fernández, M. (2013). La motivación en la enseñanza de la danza: análisis de la teoría de la autodeterminación. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 5 (1), pp. 124-138.

Iuliano, J. E., Lutrick, K., Maez, P., Nacim, E., & Reinschmidt, K. (2017). Dance for Your Health: Exploring Social Latin Dancing for Community Health Promotion. *American Journal of Health Education*, 48(3), 142–145. <https://doi.org/10.1080/19325037.2017.1292875>

Marquez, D. X., Bustamante, E. E., Aguiñaga, S., & Hernandez, R. (2014). BAILAMOS©. *Health Education & Behavior*, 42(5), 604–610. <https://doi.org/10.1177/1090198114543006>

Marquez, D. X., Wilbur, J., Hughes, S. L., Berbaum, M. L., Wilson, R. S., Buchner, D. M., & McAuley, E. (2014). B.A.I.L.A. — A Latin dance randomized controlled trial for older Spanish-speaking Latinos: Rationale, design, and methods. *Contemporary Clinical Trials*, 38(2), 397–408. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2014.06.012>

Marquez, D. X., Wilson, R., Aguiñaga, S., Vásquez, P., Fogg, L., Yang, Z., Wilbur, J., Hughes, S., & Spanbauer, C. (2017). Regular Latin Dancing and Health Education May Improve Cognition of Late Middle-Aged and Older Latinos. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 482–489. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0049>

Martínez Rebollar, A., & Campos Francisco, W. (2015). The Correlation Among Social Interaction Activities Registered Through New Technologies and Elderly's Social Isolation Level. *Revista Mexicana de Ingeniería Biomédica*, 36(3), 177–188. <https://doi.org/10.17488/rmib.36.3.4>

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

Pedro, R., Stevens, K., & Scheu, C. (2018). Creating a cultural dance community of practice: building authentic Latin American dance experiences. *Research in Dance Education*, 19(3), 199–215. <https://doi.org/10.1080/14647893.2018.1476479>

Salihu, D., Wong, E. M. L., & Kwan, R. Y. C. (2021). Effects of an African Circle Dance Programme on Internally Displaced Persons with Depressive Symptoms: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 843. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020843>

8. Anexos

Anexo 1. Instrumentos de medida (FUMAT y BREQ-2).

Tabla 1. Dimensiones e indicadores de calidad de vida
(Schalock y Verdugo, 2002/2003)

Dimensiones	Indicadores
1. Bienestar Físico	Salud, actividades de vida diaria, atención sanitaria, ocio
2. Bienestar Emocional	Satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés
3. Relaciones Interpersonales	Interacciones, relaciones, apoyos
4. Inclusión Social	Integración y participación en la comunidad, roles comunitarios, apoyos sociales
5. Desarrollo Personal	Educación, competencia personal, desempeño
6. Bienestar Material	Estatus económico, empleo, vivienda
7. Autodeterminación	Autonomía, metas/valores personales, elecciones
8. Derechos	Derechos humanos, derechos legales

Sección 1a. Escala de Calidad de Vida Fumat			
1. Introducir las puntuaciones directas totales de cada una de las dimensiones 2. Introducir las puntuaciones estándar y los percentiles 3. Introducir el Índice de Calidad de Vida			
Dimensiones de calidad de vida	Puntuaciones directas totales	Puntuaciones estándar	Percentiles de las dimensiones
Bienestar Emocional	21	9	37
Relaciones Interpersonales	17	9	37
Bienestar Material	26	10	50
Desarrollo Personal	12	7	16
Bienestar Físico	12	6	9
Autodeterminación	8	6	9
Inclusión Social	23	9	37
Derechos	10	8	25
Puntuación Estándar TOTAL (suma)		64	
ÍNDICE DE CALIDAD DE VIDA (Puntuación estándar compuesta)		87	
Percentil del Índice de Calidad de Vida			20

Figura 19. Cálculo del Índice de Calidad de Vida de la Escala FUMAT

Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2) Markland y Tobin (2004).

Yo hago ejercicio...	Totalmente desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque me siento culpable cuando no practico	1	2	3	4	5
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	1	2	3	4	5
Porque creo que el ejercicio es divertido	1	2	3	4	5
No veo por qué tengo que hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	1	2	3	4	5
Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión	1	2	3	4	5
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque disfruto con las sesiones prácticas	1	2	3	4	5
Para complacer a otras personas	1	2	3	4	5
No veo el sentido de hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	1	2	3	4	5
Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	1	2	3	4	5
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	1	2	3	4	5
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	1	2	3	4	5
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	1	2	3	4	5
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	1	2	3	4	5
Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	1	2	3	4	5

Regulación intrínseca: 4, 10, 15, 18
 Regulación identificada: 3, 8, 14, 17
 Regulación introyectada: 2, 7, 13
 Regulación externa: 1, 6, 11, 16
 Desmotivación: 5, 9, 12, 19

ESTE EJEMPLO ES PARA SABER COMO LLENAR EL CUESTIONARIO.

Si HIZO la actividad en las últimas 4 semanas:

Paso #1 Marque el cuadrado que dice “SI”.

Paso #2 Luego, piense cuántas VECES lo hizo por semana usualmente, y escriba la respuesta sobre la línea que sigue.

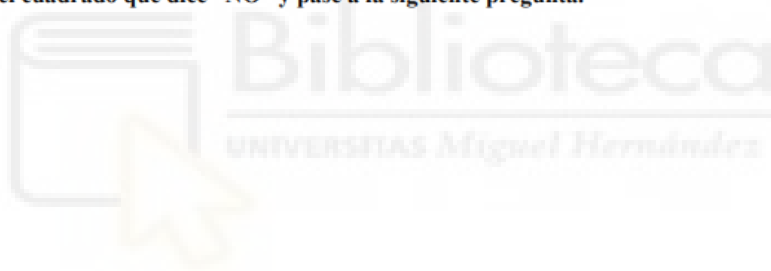
Paso #3 Después, responda a cuántas horas, EN TOTAL hizo la actividad en una semana típica y ponga un círculo alrededor de su respuesta.

Aquí está un ejemplo de como la Sra. Díaz llenaría el cuestionario: La Sra. Díaz usualmente visita a sus amigas Maria y Olga 2 veces por semana. A Maria la visita por 1 hora los lunes y a Olga la visita los miércoles por 2 horas. Así que EL TOTAL de horas a la semana que visita a sus amistades es 3 horas por semana.

<p>En una semana típica de las últimas 4 semanas,</p>							
<p>1. ¿Visitó amigos o familiares (no con los que vive)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? <u>2</u> →</p> <p><input type="checkbox"/> NO</p>	<p>¿Cuántas horas <u>EN TOTAL</u> por semana lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p><u>3 a 4½</u> horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>

Si NO HIZO la actividad:

- Marque el cuadrado que dice “NO” y pase a la siguiente pregunta.



En una semana típica de las últimas 4 semanas,	
1. ¿Visitó amigos o familiares (no con los que vive)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
2. ¿Fué al centro de personas mayores de edad? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
3. ¿Hizo trabajo voluntario? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
4. ¿Asistió a la iglesia o a actividades de la iglesia? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
5. ¿Asistió a otros clubs ú otras reuniones? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
6. ¿Usó una computadora? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas

En una semana típica de las últimas 4 semanas,	
12. ¿Jugó cartas, bingo o juegos de mesa con otras personas? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
13. ¿Jugó billar? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
14. ¿Jugó partido simple de tenis ("singles") (no cuente jugar tenis de dobles)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
15. ¿Jugó tenis de dobles (no cuente jugar partido simple de tenis)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
16. ¿Patinó (en hielo, con ruedas o "rollerblades")? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
17. ¿Tocó un instrumento musical? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas</u> EN TOTAL por semana lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas

En una semana típica de las últimas 4 semanas,	
**Por favor tome en cuenta: Para las preguntas sobre correr o caminar, también incluir cuando lo hace en el "treadmill"(es una máquina en la que puede correr o caminar).	
24. ¿Hizo "jogging" o corrió? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
25. ¿Caminó en subida (solo cuente la parte en subida)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
26. ¿Caminó rápido o de prisa por ejercicio (no cuente caminar tranquilamente o caminar en subida)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
27. ¿Caminó para hacer mandados (por ejemplo ir y venir de la tienda o llevar a los niños a la escuela). (Solo cuente tiempo caminando)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
28. ¿Caminó tranquilamente para ejercicio o placer? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas

En una semana típica de las últimas 4 semanas,	
29. ¿Montó bicicleta o bicicleta estacionaria? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
30. ¿Usó máquinas aeróbicas como las máquinas de remos o las máquinas de escalones tal como las máquinas "step" o "stair" (No incluya el "treadmill" ni bicicleta estacionaria)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
31. ¿Hizo ejercicios acuáticos (no cuente natación)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
32. ¿Nadó a velocidad moderada o rápida? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
33. ¿Nadó suavemente? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
34. ¿Hizo ejercicios de estiramiento o para flexibilidad (no cuente Yoga o Tai-Chi)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas

En una semana típica de las últimas 4 semanas,	
35. ¿Hizo Yoga o Tai-chi? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? ____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
36. ¿Hizo aeróbicos o danza aeróbica? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? ____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
37. ¿Hizo entrenamiento moderado o pesado para mejorar la fuerza física (tal como pesas para las manos de más de 5 libras, máquinas de pesas, lagartijas o planchas)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? ____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
38. ¿Hizo entrenamiento liviano para mejorar la fuerza física (tal como pesas para las manos de 5 libras o menos, o ejercicios con elásticos)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? ____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas
39. ¿Hizo ejercicio de acondicionamiento general, tal como calistenia o ejercicios sentados (no cuente ejercicios para la fuerza física)? <input type="checkbox"/> SI ¿Cuántas VECES por semana? ____ → <input type="checkbox"/> NO	¿Cuántas <u>horas EN TOTAL por semana</u> lo hizo usualmente? → Menos de 1 hora 1 a 2½ horas 3 a 4½ horas 5 a 6½ horas 7 a 8½ horas 9 o más horas

Anexo 3. Ejemplo de sesión introductoria.

Fecha:		Sesión N°: 1	
N° participantes		Título de la sesión: "Los ritmos de la vida"	
Objetivos:	Materiales: Equipo de música.	Observaciones metodológicas:	
1. Aprender ritmos con el cuerpo. 2. Mejorar la coordinación. 3. Explorar los diferentes sonidos corporales.		Enfatizar en que disfruten y se dejen llevar por la sesión. Se usará la técnica de indagación en la vuelta a la calma y la instrucción directa para los ritmos africanos.	
Descripción de la actividad	Variantes	Tiempo	Representación gráfica
Calentamiento			
Desplazamientos variados por la pista con música de fondo. Irán siguiendo los órdenes del monitor. Ejemplo: moviendo brazos, rotando hombros, agruparse en número de 4, etc.	Organizarse en grupos de un número específico de personas, ir a tocar un color, organizarse según el color de los zapatos o camiseta, según color de pelo, etc.	15	

Parte principal			
<p>Ritmos Africanos. Todos en círculo. Diré que somos una tribu de Burkina Faso (África) o de Mauritania. Haremos diferentes ritmos que se hacen allí usando palmas, chasquidos, pisadas, golpes en el pecho y rodilla.</p>		15	
<p>Director de orquesta. Todos en círculo, pongo una música y hago 1 ó 2 pasos de baile el resto me imita. Luego señalo a alguien y el será quien dirija, todos lo imitamos y así con los demás sujetos.</p>	<p>Una persona se irá al centro se tapaná los ojos y el resto elijará a un director que tendrá que empezar a bailar y el resto lo imitará. El del centro tendrá que averiguar quién es el director, luego el director pasará al centro y se escogerá a otro director de orquesta.</p>	15	
Vuelta a la calma			
<p>Bandas musicales En grupos de 4 ó 5 personas tendrán 5 minutos para idear una canción, tienen que ponerse un nombre de equipo, cada cual puede hacer sonidos, onomatopeyas, cantar, dar golpes a algo y cada componente del grupo deberá realizar un sonido, estos sonidos se tendrán que sumar en cadena hasta que al final todos estén tocando algo. Luego lo expondrán delante de sus compañeros y el que mejor canción realice gana.</p>		15	
<p>Canciones: Calentamiento https://www.youtube.com/watch?v=fCZVL_8D048 https://www.youtube.com/watch?v=3zFHaijdubY Parte principal https://www.youtube.com/watch?v=OPf0YbXqDm0 https://www.youtube.com/watch?v=sGIm0-dQd8M</p>			

Anexo 4. Rúbrica de las sesiones

Nombre:	Apellidos:		Edad:
Tipo de baile:	DNI:		Sesión Nº
Usted piensa que...	1	2	3
	Nunca	A veces	Siempre
Participa y se implica de forma activa en la tarea.			
Muestra interés por los contenidos.			
Muestra buena coordinación.			
Tiene creatividad.			
Tiene buena memoria.			
Ha disfrutado en la sesión.			
Le ha resultado fácil.			
Se ha sentido parte del grupo.			

