

LA DANZA OTRA FORMA SALUDABLE DE EJERCITAR EL CUERPO DANCE IS ANOTHER HEALTHY WAY TO EXERCISE THE BODY

Autores:

Lic. Yasser Vera Guerra

<https://orcid.org/0000-0002-0940-403>

Licenciado en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Instructor

Universidad “Marta Abreu” de Las Villas

yvguerra@uclv.cu

M. Sc. Keylem Hernández León

<https://orcid.org/0000-0005-3248-5537>

Máster en Ciencias, Profesor Asistente

Universidad “Marta Abreu” de Las Villas

khleon@uclv.cu

María Teresa Santana

<https://orcid.org/0009-0002-5580-0753>

Máster en Ciencias, Profesor Asistente

Universidad “Marta Abreu” de Las Villas

Lic. Ricardo Javier Hernández León

<https://orcid.org/0000-0003-3459-3097>

Licenciado en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Instructor

Universidad “Marta Abreu” de Las Villas

rh533624@gmail.com

RESUMEN

Es necesario poseer una buena condición física y psicológica, realizar ejercicios físicos de forma sistemática, utilizando los métodos procedimientos establecidos para las ejecuciones técnicas de los movimientos. No obstante hay otras formas de ejercitarnos, la práctica de deporte y la danza; esta última ha ganado protagonismo al constituirse los grupos de aficionados en centros educacionales. Se han diagnosticado problemas relacionado con el sobrepeso y desarrollo de las capacidades físicas condicionales que constituyen barreras para el correcto desempeño exitoso de esta actividad. La investigación la danza otra forma saludable de ejercitar el cuerpo, e implementar acciones para el acondicionamiento físico de los aficionados a la danza, que influya en una forma de vida saludable. La aplicación de esta solventan el problema del sobre peso y el desarrollo de la condición física de los estudiantes aficionados a la danza de la Universidad “Marta Abreu” de Las Villas.

Palabras claves: Condición física, sistema de acciones, forma de vida saludable, acciones, sobrepeso

SUMMARY

It is necessary to have a good physical and psychological condition, to perform physical exercises systematically, using the established procedural methods for the technical execution of the movements. However, there are other ways to exercise, practicing sports and dancing; the latter has gained prominence when amateur groups have been established in educational centers. Problems related to overweight and development of conditional physical abilities have been diagnosed that constitute barriers to the correct and successful performance of this activity. Research Dance is another healthy way to exercise the body, and implement actions for the physical conditioning of dance fans, which influences a healthy way of life. The application of this solves the problem of overweight and the development of the physical condition of the dance-loving students of the “Marta Abreu” University of Las Villas.

Keywords: Physical condition, system of actions, healthy way of life, actions, overweight

INTRODUCCIÓN

Dupont, (1988) “La danza es una actividad universal, pues todos los pueblos de la tierra en cualquier tiempo bailamos, es de usos múltiples porque expresa diferentes funciones: ritual, culturales, terapéuticas, socio – culturales, artísticas, entre otras, además es polisémico (lleva diferentes significados) y polimorfo (a través de su unidad diacrónica y sincrónica, cubre una multitud de formas), es también una actividad psicosomática”

La danza utiliza el movimiento intenso, armonioso y rítmico de las diferentes partes del cuerpo acompañado casi siempre de música, donde intervienen repetidamente diferentes planos musculares. Esta modalidad del arte posee movimientos complejos incluyendo saltos, giros y cargadas, los que necesitan una buena condición física para minimizar posibles lesiones, las que pueden provocar cierto grado de gravedad.

Se conoce que la práctica relativamente sistemática de la actividad de danza requiere del desarrollo de la condición física, las cuales suelen ser muy parecidas a las exigidas a un atleta de alto rendimiento, su práctica tiene ejercicios muy complejos y un gasto energético importante, que exige tener presente la dosificación de determinados ejercicios que son necesarios para incrementar el rendimiento físico ganando en coordinación y fluidez de los movimientos.

La práctica de esta actividad en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, por los estudiantes universitarios aficionados a la danza se ha podido apreciar deficiencias relacionados con el sobrepeso que influyen en el desarrollo de la fuerza, que a su vez constituyen barreras para el desempeño exitoso de esta actividad. Implementar acciones para el acondicionamiento físico de aficionados a la danza, que influya en un estilo de vida saludable, este acompañado de diferentes ejercicios de danza y de una preparación física especial para disminuir el sobrepeso y a su vez mantener un estilo de vida saludable.

La preparación física especial vinculada a elementos técnicos de la danza, a bailes dancísticos ayudaría a la problemática existente, estos con sus múltiples formas de ejercitación se presenta como el eje principal para interactuar con la alimentación adecuada, con el objetivo de que los estudiantes universitarios aficionados a la danza logren desarrollar su condición física y mantener un estilo de vida saludable de forma general, además de otras actividades extracurriculares en las que se puedan apreciar la implementación de conocimientos, habilidades, para la práctica de la danza.

Las enfermedades se les considera producidas por comportamientos insanos o estilos de vida no favorecedores de la salud, como, por ejemplo, el consumo de tabaco, abuso de alcohol, algunos hábitos alimentarios, comportamiento sexual y reproductivo.

Todo lo anterior nos hace pensar, que en la actualidad, el ser humano, más que luchar contra factores naturales y biológicos, tienen que luchar contra sí mismo, contra sus hábitos y comportamientos que resultan dañinos para su salud.

El sujeto debe ser capaz de actuar como un hacedor de su propia salud, lo cual se debe expresar en un comportamiento saludable, o un estilo de vida sano; su sistema de actividades debe apoyar el proceso de promoción, mantenimiento y cuidado de su salud.

Los métodos utilizados en la investigación son, del nivel teórico:

Histórico-lógico.- Analítico-sintético. - Inductivo-deductivo. - Tránsito de lo abstracto a lo concreto. - Sistémico-estructural.

Del nivel empírico se utilizaron los siguientes métodos:

Análisis de documentos; entrevistas; encuesta; triangulación de fuentes; métodos estadísticos y matemáticos; análisis descriptivo; cálculo porcentual y análisis estadísticos.

DESARROLLO

En la actualidad las principales causas de mortalidad se deben a las enfermedades crónicas no trasmisibles como el infarto, el cáncer, diabetes, etc.; todas ellas relacionadas con el estilo de vida de las personas. Así el consumo de tabaco, alcohol; las dietas ricas en grasa y bajas en fibras vegetales; el estrés y la pérdida de apoyo social son factores que contribuyen en gran medida el crecimiento de este tipo de adicciones o malos hábitos de vida. En general, la actividad física regular, prolongada actúa favorablemente sobre la regulación del peso, la mineralización de los huesos, las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la relación músculo-grasa y el metabolismo y las enfermedades.

Las drogadicciones como beber café en exceso, consumo de drogas fuertes, consumo de medicamentos no prescritos; los comportamientos de riesgo relacionados con la familia y la pareja como la falta de comunicación, discusiones frecuentes, incompatibilidad en el uso del tiempo libre, crisis en la familia o en la relación de pareja. Otros factores de riesgo a tener en cuenta son los relacionados con la actividad laboral, con la higiene personal, con el descanso, con el sistema de relaciones interpersonales, el entorno social, las relaciones sociales, etc.

Para mejorar la calidad de vida hay que evitar comportamientos de riesgo, disminuir los factores de riesgo, e incorporar hábitos saludables. Uno de los desafíos actuales en el ámbito

de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad es el de desarrollar métodos efectivos para modificar los estilos de vida de las personas, cambiar los comportamientos no saludables por comportamientos saludables.

Muy importantes son los factores sociales, por ejemplo las referidas al ámbito familiar donde adquieren hábitos de salud, normas y valores desde niño. Los factores emocionales (estrés, ansiedad) pueden determinar la ejecución de comportamientos saludables, tanto por exceso (aumento de la ingesta de alcohol) como por defecto (disminución de la ejecución de conductas saludables). Además de los factores emocionales, los factores cognitivos como las creencias, la falta de información.

La práctica correcta de la danza, actividad física o el ejercicio físico trae consigo beneficios desde la psicología para el ser humano, como son.

- Prevención a las alteraciones psicológicas: el estrés, la ansiedad, depresión y neurotismo.
- Aumenta el auto control y la autosuficiencia.
- Aporta distracción, diversión, tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables.
- Relajación.
- Mejora del estado psicológico de bienestar (Well-Being).

En materia de preparación física especializada se ha detectado que los aficionados que realizan actividades propias de la danza donde participan todos los planos musculares, presentan dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales específicamente la fuerza, la resistencia a la fuerza, la rapidez, lo que trae consigo un bajo nivel en el desarrollo de su condición física y casi nunca poseen el conocimiento necesario para detectar esos bajos niveles, como tampoco para fortalecer esos planos musculares con la dosificación adecuada para su desarrollo y a su vez mantener una buena salud física y mental.

Una alimentación correcta constituye la base para un buen rendimiento deportivo o en este caso en cuestión para los estudiantes aficionados a la danza moderna, y aunque no existe una dieta que eleve el rendimiento, sí se conoce que una alimentación deficiente disminuye la capacidad de rendimiento y conduce al cansancio. El estudiante aficionado debe incorporar en su dieta diaria nutrientes como: proteínas, lípidos carbohidratos, vitaminas, minerales y agua; ellos actúan como material plástico, energético y regulan el funcionamiento del organismo.

Proteínas: Son esenciales para el entrenamiento de la fuerza, pues contribuyen a depositar aminoácidos y proteínas estructurales en la musculatura y en los huesos, reemplazan el desgaste en los tejidos y juegan un papel esencial en la reconstrucción celular. También son necesarias para producir diferentes enzimas en el organismo y hormonas como la insulina y la adrenalina. Estos nutrientes pueden ser utilizados como una fuente de combustible, aunque esta no es su principal función, ya que es más difícil para el organismo convertir la proteína en energía que usar los carbohidratos; no obstante, cuando el glucógeno tiene un bajo suministro (por ejemplo al final de un entrenamiento arduo) aumenta la cantidad de proteína que es transformada en energía, aportando más del 10% de la mezcla de combustible.

Carbohidratos y lípidos: Son fuente de energía, ya que son utilizados como combustible a través del ejercicio muscular, sin embargo los requerimientos varían de acuerdo al tipo de ejercicio, la duración e intensidad del entrenamiento y los niveles individuales de forma física. El consumo de grasas contribuye a la incorporación de vitamina E ya que esta se encuentra en los alimentos oleosos.

Calderón Jorrín, Caridad (2001), en su libro Fundamentos científicos- metodológicos de la actividad física y deportiva I definió...”al proceso de Educación Física, como una forma de trabajo educativo-instructivo de la educación corporal, otra como un complicado proceso de interacción entre sus componentes, objetivos y subjetivos, con fines dirigidos al perfeccionamiento motor y físico, y a la educación de las cualidades de la personalidad del hombre”.

Los avances científicos en la actualidad y la incorporación cada vez más de ciencia ha cambiado la visión del cuerpo humano y la nueva concepción está basada en su unidad funcional no solo de carácter fisiológico sino psicoorgánico, que influye y finaliza en el cerebro que es la sede de la vida sensitiva y psíquica. Desde esta perspectiva la Educación física que actúa directamente en el cuerpo humano, ha cambiado su concepción y ha comenzado a entender al hombre como un ser Bio-psico-social, reconociendo que no solo sería factible trabajar aquellos aspectos físicos, sino también los aspectos psíquicos del hombre.

Culturalmente el pueblo cubano es un pueblo de bailadores, este elemento nos identifica como a otros países, ejemplo Colombia, Puerto Rico, Brasil etc. La práctica de esta actividad considerada manifestación del arte, y ejercicio físico debe realizarse de forma consiente cuando se realiza sistemáticamente y con un fin concreto. El cuerpo humano y la psiquis deben estar preparados para la ejecución de la misma, pues requiere de un alto gasto energético y concentración. Por lo que la dieta es de suma importancia y tiene que estar en estrecha relación con cualquier actividad física que se realice para sostener la calidad de vida idónea.

En las instituciones docentes donde existan grupos aficionados a la danza, deben suplir las carencias de la no existencia de un preparador físico especializado, que a través de las clases de educación física y talleres de preparación física y terapéutica proponga ejercicios o sistemas de ejercicios para elevar el desarrollo de la condición física y elevar la calidad de vida de los estudiantes aficionados a la danza u otras manifestaciones del arte que requieran de esta actividad.

Las acciones dirigida a mantener un estilo de vida saludable en los estudiantes aficionados a la danza, responden a las necesidades del desarrollo de la condición física, a la estabilidad psicológica, el funcionamiento adecuado en órganos y sistemas de órgano, así como una correcta digestión de los alimentos propinando una correcta distribución de los nutriente por todo el organismo humano, aportando a la prevención de lesiones, a través de fortalecer los músculos, huesos, tendones y articulaciones por lo que es de suma importancia aplicar el método de trabajo adecuado para este tipo de actividad.

El método de trabajo para estas capacidades físicas va a ser el estándar por repeticiones, que como característica fisiológica se fundamenta a través de las repeticiones sistematizadas de ejercicios, series o ciclos con un alto grado de exigencia orgánica.(Carga Interna), la cual desarrolla mayores grupos musculares en el individuo, aumenta la intensidad del trabajo provocando a su vez un aumento de la excitabilidad del Sistema Nervioso Central (SNC), lo que hace que los músculos trabajen la mayor parte del tiempo de forma Anaerobia y consuman las reservas metabólicas que poseen almacenadas en el organismo para de esta manera satisfacer dichas demandas energéticas en el trabajo muscular.

La vida es una constante transformación de energía. La continua utilización de fuentes energéticas y la liberación de energía que permanentemente se produce en el interior de las células (tanto en un organismo unicelular como pluricelular), reciben el nombre de Metabolismo; el que es responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas.

Al igual que en todas las otras funciones del organismo, la función motriz implica la ruptura y restablecimiento de las uniones químicas que aseguran la energía necesaria para la realización de una tarea motriz. En la función motriz encontramos en todos los niveles, pero con más notoriedad en la contracción muscular, las categorías principales de reacciones metabólicas. Aún en el caso de los sujetos sedentarios su actividad motriz exigirá contracciones musculares en las que se consumirá oxígeno, fosfocreatina y ATP, y se formarán dióxido de carbono, ácido láctico y fosfato inorgánico.

Esto responde a un trabajo plenamente anaeróbico alactacido donde el metabolismo de los fosfágenos, los cuales proporcionan la energía necesaria para la contracción muscular al inicio de la actividad y durante ejercicios explosivos, muy breves y de alta intensidad. El sistema anaeróbico alactacido se realiza sin necesidad de oxígeno, ya que los mecanismos aeróbicos no pueden proporcionar energía suficiente debido a que no ha habido todavía ajustes en el sistema de los fosfágenos, llamado así porque los sustratos que se utilizan son los depósitos de fosfágenos que tenemos en los músculos: ATP y PC. Es el primero que actúa cuando realizamos ejercicios y tienen una duración muy corta. (Referenciado de Educación Física. Capacidades Físicas Básicas. Colegio Padre Manyanet)

De la Reina, (2003). Acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva”.

El acondicionamiento físico está relacionado con el desarrollo de las cualidades físicas básicas como: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad. Aclarar que la cualidad física es innata y la condición se puede adquirir.

Guimarães, T. (2002), pág. 61. En término de capacidades físicas: son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas.” (Colectivo de Autores, Gimnasia Básica) p.2.Es importante saber que las capacidades físicas condicionales “son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de la energía (Creatin-Fosfato, glucógeno y ATP) de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto y éstas son: fuerza, resistencia,

velocidad y flexibilidad.” Por tal motivo el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, juega un papel fundamental en la modificación de las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas del estudiante aficionado a la danza moderna, en correspondencia con las exigencias de la actividad física que se realiza mediante la práctica sistemática, la que se desarrollan de forma progresiva, hasta el punto de llegar a superar las posibilidades normales.

Osorio, (2003). El desarrollo de las capacidades físicas es muy importante en la etapa de la preparación física general, ya que el trabajo continuo le proporciona mayor capacidad aeróbica, incremento en la fuerza y, por tanto, mayor velocidad, donde juega un papel importante el trabajo de la flexibilidad para proteger al cuerpo humano en mayor resistencia a las lesiones.

Resistencia aeróbica: es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 30 minutos y su intensidad es baja o media.

Fuerza como capacidad Física:

Podemos clasificar la flexibilidad de varias formas según el criterio que elijamos

Álvarez del Villar, C., (1985). La flexibilidad es la cualidad que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al individuo realizar ejercicios que requieren gran agilidad y destreza. Su base está en la movilidad articular y en la extensibilidad y elasticidad muscular y tendinosa. La flexibilidad puede venir dada por la constitución de la persona, por la edad y por el sexo.

Para determinar si la influencia del ejercicio físico provocó efectos fisiológicos en el organismo humano es de suma importancia tener presente tres elementos esenciales, “la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el electrocardiograma,”, estos datos ofrecidos por equipos electrónicos médicos. Pero en la clase de educación Física que no es posible aplicar dichas pruebas por no poseer estos equipos, la planificación con la selección del ejercicio físico y su correcta dosificación de la carga a aplicar en los educandos, es esencial para obtener los datos de los cambios que producen estos ejercicios a través de la pulsometría (Toma del Pulso) la que va a adquirir una relevancia significativa.

Para este aspecto determina un papel importante también la dosificación del ejercicio con relación a los componentes de la carga (Volumen e intensidad, pausa y frecuencia), en el proceso de adaptación de estas cargas, y la relación trabajo- descanso en la influencia del organismo respondiendo a las características evolutivas y de desarrollo del grupo clase.

El método de trabajo para estos aficionados a la danza, está concebido sobre la base de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada la cual su dosificación está enmarcada pasado los 30 minutos de trabajo y no sobrepasar 1 hora, por no poseer estos una categorización de mayor nivel que la antes mencionada.

Estas acciones van a permitir a través de una preparación física especial desarrollar el volumen pulmonar, el aumento el ritmo cardíaco en la actividad física y a una mejor recuperación del organismo y reducir el ritmo cardíaco en reposo en un tiempo menor sin

sufrir algún accidente cardiovascular. Va a mantener e el estudiante aficionado a la danza moderna con una presión arterial estable.

Acciones

Tener presente realizar un buen calentamiento general y específico tanto antes de empezar a realizar el sistema de ejercicios o comenzar a bailar, este les permitirá preparar los músculos y articulaciones para recibir posteriormente una carga física mayor.

Importante conocer como dosificar las cargas en relación con el trabajo descanso que les va a permitir a los músculos una mayor absorción de las cargas, y a su vez poseer el descanso necesario para su rápida recuperación y no llegar a una fatiga muscular que pueda traer consigo lesiones en los diferentes músculos o planos musculares.

Mantener una recuperación activa o pasiva después de concluir la actividad física principal que permita al organismo regresar a los parámetros de la frecuencia cardiaca tomada en reposo antes de comenzar la actividad.

Incluir una dieta sana, con vegetales, proteínas, potasio y carbohidratos bien dosificados que ayuden a recuperar a los músculos el gasto energético.

Disminuir los niveles excesivos de azúcar.

Control del peso corporal de cada uno de los estudiantes aficionados a la danza moderna.

Debe realizarse un diagnóstico exhaustivo de cada individuo, partiendo de las pruebas de eficiencia física, la entrevista individual sobre hábitos alimenticios, nocivos, enfermedades no transmisibles, antecedentes de estas enfermedades, práctica de deporte anteriormente o de la danza de forma profesional. etc.

Estos son algunos de los aspectos que confieren a un buen aficionado a la danza los ejercicios de acondicionamiento físico general.

- Trabajo de fuerza; Coordinación; Acondicionamiento; Trabajo de la flexibilidad como ejercicio especial; Alineamiento; Fluidez.

Ejercicios para la preparación física especial:

1. Ejercicios con carga exterior.

- Lanzamientos (pelotas medicinales, saquitos de arena, etc.); Transportes (bancos, el peso del compañero, plintos); Arrastres (gomas de autos por ejemplo); Saltos (sobre bancos y puntos en diferentes direcciones y alturas, alternos, etc.).

2. Ejercicios especiales con autocarga, es decir ejercicios donde se utiliza el propio peso corporal como carga.

❖ Saltos (Ejercicios polimétricos).

❖ Trepas (en planos inclinados, en espalderas, carrera a campo traviesa, etc.).

❖ Cuadripedias.

❖ Flexiones y extensiones.

Otros ejercicios especiales para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales:

Ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular y la flexibilidad. Gimnasia Localizada.

1. Parados, con una liga colocada debajo de los pies y agarrada en cada mano, a punta de esta, realizar flexión y extensión lenta de los brazos mientras las palmas de las manos van hacia arriba.
2. Parados con una botella plástica rellena de arena, en cada mano (2 a 5 libras) realizar 1-2 flexión de brazos como si fuéramos a tocar los hombros 3-4 extensiones de los brazos a posición inicial.
3. Sentados sobre un step, liga colocada por debajo del mismo, realizar flexión y extensión de los brazos.

CONCLUSIONES

La aplicación de acciones acompañada de ejercicios físicos especiales, como el conocimiento y adquisición de una alimentación sana permitió el desarrollo de la condición física de los estudiantes aficionados a la danza, lo que propinó a una forma de vida saludable.

Seguir instrucciones de los especialistas en la cultura física y el deporte, permite alcanzar los niveles deseados en función de una óptima calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calderón Jorrín, C. (2001). Fundamentos científicos metodológicos de la actividad Física y deportiva. *ISCF Manuel Fajardo. La Habana.*

https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Calder%20C3%B3n+Jorr%20C3%ADn+Caridad+%282001%29+fundamentos+cient%20C3%ADficos+metodol%20C3%B3gicos&btnG=#:~:text=%5BCITAS%5D-,Fundamentos,ient%20C3%ADficos%20metodol%20C3%B3gicos%20de

De la Reina Montero, L., & de Haro, V. M. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. CV Ciencias del Deporte.

<https://cmappublic.ihmc.us/rid=1K1NBMPW-1J7GZ765W/metodos%20de%20entrenamiento%20deportivo.pdf>

Dupont, J. P., Carlier, G., Gérard, P., & Delens, C. (2009). Teacher-student negotiations and its relation to physical education students' motivational processes: An approach based on self-determination theory. *European physical education review*, 15(1), 21-46.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1356336X09105210>

Guimarães, T. (2002). El entrenamiento deportivo: capacidades físicas. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

https://scholar.google.es/scholar?cluster=11706440657055691291&hl=es&as_sdt=2005&sciodt=0,5

Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772010000100010&script=sci_arttext