

DANZA Y AGUA: ENTRENAMIENTO ALTERNO PARA EL FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO INTEGRAL DEL ESTUDIANTE EN DANZA CONTEMPORÁNEA

Marai Garay Coyac¹
Yeny Ávila García²

Autor para correspondencia: mara_coy@hotmail.com

¹ Docente-Investigadora de la Universidad Autónoma de Chihuahua- México, Licenciatura en Danza Contemporánea, Facultad de Artes.

² Docente-Investigadora de la Universidad Autónoma de Chihuahua- México, Licenciatura en Danza Contemporánea, Facultad de Artes.

Manuscrito recibido el 30 de octubre de 2015
Aprobado tras revisión el 16 de octubre de 2015

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue diseñar un entrenamiento alterno para los estudiantes de la carrera en danza de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, contribuyendo al fortalecimiento y desarrollo integral del bailarín promedio actual, a través de un programa de entrenamiento en el agua. El proceso de investigación incluyó encuestas, test de capacidades físicas, indagación sobre las propiedades del agua y práctica en el medio acuático. Se utilizaron ejercicios de *aquaerobic*, técnica básica de *ballet* y movimientos complementarios para desarrollar la flexibilidad y la fuerza. La información obtenida mostró un avance significativo en los principios básicos del movimiento y sus bases, mejorando las habilidades y destrezas físicas-mentales. Finalmente se elaboró un material didáctico que conjugó los criterios de varios autores con la experiencia obtenida durante la investigación para que los alumnos pudieran continuar con el entrenamiento.

Palabras clave: cualidades del agua, rendimiento, danza y agua.

ABSTRACT

The purpose of this research was to propose an alternate training for the students of the Dancing career of the Arts Faculty in the Chihuahua Autonomous University, contributing to the strengthening and integral development of the average dancer thanks to a water training program. The research process included surveys, test of physical capacities, inquiry about the water properties and practice in the aquatic environment. *Water aerobic* exercises were used, as well as ballet basic technique and complementary movements to develop flexibility and strength. The information obtained showed a significant progress in the basic principles of the movement and its foundations, improving abilities and physical-mental skills. Eventually, some educational material combining the approaches of several authors with the gained experience during the investigation was elaborated so the students could continue with the training.

Key words: water qualities, performance, dance and water.

INTRODUCCIÓN

La Licenciatura en Danza que ofrece la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Chihuahua fue creada en 1999; convirtiéndola en una carrera relativamente reciente en comparación con otras áreas de estudios. En el año 2010 inicié mis estudios en la Licenciatura en Danza contemporánea con 17 años de edad; tuve la oportunidad de recibir clases de *ballet* desde los diez años, facilitándome el aprendizaje y la coordinación de los nuevos lenguajes corporales aprendidos durante los cinco años de duración de la carrera. Sin embargo, siempre me pregunté: ¿por qué a pesar del esfuerzo diario, nuestro grupo conformado por 20 personas no lograba unificar el nivel técnico?

Con esta interrogante, comencé a darme cuenta de los aspectos que desfavorecían nuestro aprendizaje como bailarines, entre ellos la edad, puesto que el rango con el que

ingresamos a la licenciatura es entre 19 y 24 años. Por otro lado, el no tener conocimientos previos de danza suele ser un factor responsable del poco desarrollo de las capacidades motoras; siendo esta problemática la mayor causante de lesiones y de abandono de la carrera.

Por esta razón, es importante que los docentes consideren un entrenamiento eficaz y coherente a nuestras necesidades como estudiantes; erróneamente suelen pensar que el forzarnos más allá de nuestros límites físicos en la clase de técnica, dará resultados formidables sin tomar en cuenta que la sesión habitual, no puede proveer la condición necesaria para lograr un *fitness* óptimo, por lo que para algunos bailarines el permanecer o conseguir estar en forma, es cuestión de encontrar el tiempo y los recursos para hacerlo (Beradi, Gigi, 2013), a causa de esta desmedida, la realidad termina siendo otra, lesiones constantes; por ende causándonos baja autoestima y miedos.

Por todo lo anteriormente planteado y basándome que entre varios entrenamientos alternos existentes, la natación es la mejor manera de trabajar todo el cuerpo (Gaynor, Eliza, 2007) es que consideré realizar una investigación a través de un entrenamiento alterno que podría ayudar a mejorar nuestro desempeño, sumando horas extras de trabajo enfocadas a las deficiencias.

Para esto analicé otra problemática: en cada grupo existen integrantes con diversas debilidades técnicas, por lo que a los maestros se les dificulta unificar el entrenamiento de manera que funcione equitativamente puesto que existe el principio de individualidad y el de especificidad (Riverola, Ramón, 2010); si a uno le falta flexibilidad, podría empezar por una clase que trabaje dicha capacidad, ¿pero si a otro del mismo grupo le falta fuerza? La influencia de métodos modernos para el desarrollo de las diversas capacidades ha sido estudiada por numerosos autores existiendo variedad de resultados cuyas diferencias pueden deberse a distintos motivos como lo son la edad, el sexo, sus individualidades (como la estructura del tejido muscular) y el nivel inicial de preparación en el que se encuentra el deportista, en este caso, el bailarín (Platonov, V.N, 2001). Por este motivo, el docente no podría en su totalidad cubrir las necesidades de todos aun cuando se lo propusiera; incluso aunque existiera la posibilidad de tomar diversas clases de optativas serían casi individuales, en cuanto a atención personal se refiere. Por otro lado, aquellos que ya habían logrado alcanzar su máxima capacidad en menor tiempo que los demás y cumplir con el propósito inicial, terminaban aburriéndose en el mejor de los casos o sobre entrenándose en el peor. Los bailarines ven su cuerpo como su instrumento y como resultado, se obsesionan con el entrenamiento y la técnica (Taylor, Jim & Estanol, Elena, 2015).

Es evidente que para alcanzar un ideal en danza, requiere de la práctica constante, desafortunadamente, algunos estudiantes presentan limitaciones físicas que tienen que ver con su anatomía, por lo que son más propensos a lesiones (Beradi, Gigi, 2013). Los efectos negativos de un entrenamiento sin planificación, no sólo afecta a los más propensos, entrenar en forma más exigente sin periodo de descanso destruye la capacidad de recuperación, por lo que termina siendo contraproducente para cualquier bailarín (Morales, Viviana, 2013) al incluir lesiones reiteradas, estancamiento en las prácticas y el fracaso en la consecución de metas realistas (Huey, Lynda & Forster, Robert, 2003) sin olvidar mencionar los síntomas psicológicos como la disminución de sentimientos positivos al entrenamiento (en este caso la danza) y el aumento de sentimientos negativos como la depresión, ira y la fatiga (Morales, Viviana, 2013).

Otra de mis preocupaciones durante la carrera, fue darme cuenta que la danza carece de investigación y teorización; es común pensar que los bailarines no sabemos hacer otro tipo de cosas que no sea bailar. Ese fue el motor que hizo que me involucrara en el campo de la investigación y de la escritura; con la firme intención de infundir la curiosidad por la investigación de la danza a otras generaciones considerando que la mayoría de los alumnos no poseen el hábito de la lectura, ocasionando que no se esté a la altura intelectual de perseguir los caminos de la ciencia, dicha cuestión podríamos transformarla en ventaja al abrir una posibilidad como institución, de fomentar y desarrollar el interés.

Sin duda pude comprobar que la danza se puede abordar desde otras perspectivas.

METODOLOGÍA

El método utilizado en la etapa de la investigación, fue experimental, se tomaron en cuenta los paradigmas cuantitativo y cualitativo puesto que el problema requirió de una indagación objetiva y demostrativa.

Dentro de las acciones realizadas en el proceso de investigación, antes de comenzar con el plan de trabajo previsto, se encuestó a 16 alumnos de la licenciatura en danza de la facultad, con la finalidad de recabar información acerca del interés de entrenarse de una forma diferente a la habitual, su estado de satisfacción durante su clase de técnica, así como la frecuencia que realizaban su entrenamiento y si existía alguna actividad física extracurricular que se encontraran realizando. Saber si valoraban la motivación como parte de su rendimiento y cómo consideraban que afectaría positiva o negativamente el mantener siempre una rutina de entrenamiento. Además, detectar factores presentes que afectaran su desempeño físico y si las deficiencias técnicas provocaban baja autoestima al experimentar incompetencia en algún momento durante la clase. La encuesta también pretendía averiguar si existía conocimiento alguno de los beneficios de entrenar en agua y si eran conocedores de cómo la gravedad afectaba los cuerpos en movimiento.

Con esto se analizaron las propuestas de entrenamiento de diferentes autores y se estructuraron de acuerdo al beneficio que se obtendría con cada ejercicio, para con ello desarrollar una estructura basada en los ejercicios más acertados, misma que se asemejaría a la base de una clase de ballet, puesto que al considerar las inquietudes que arrojó la encuesta y que además, dicha estructura comparte características con la danza contemporánea, otorga movimientos básicos que permite adentrarse en el medio de una manera segura.

Para iniciar la etapa experimental, se buscó apoyo de un grupo de bailarines de la licenciatura en danza contemporánea, así como una alberca con los requisitos necesarios.

Ninguno de ellos había practicado antes en el agua un entrenamiento alterno, por lo que se les proporcionó información detallada del programa a desarrollar, así como orientación sobre la preparación previa para poder comenzar el estudio de acuerdo a la M.S Lynda Huey en su libro *Manual de ejercicios hidrodinámicos*. Seguidamente se midieron las capacidades físicas previas al entrenamiento por medio de 12 test del libro *Practical measurements for evaluation in physical education* el cuál determinaba una evaluación correcta para bailarines y se puso en práctica el entrenamiento con 8 estudiantes de la facultad del área de contemporáneo, mientras se tomaban evidencias por medio de fotografías y video.

El grupo experimental participó durante 14 semanas, 28 sesiones de 1 hora cada una dentro del agua y acompañado de su clase de técnica habitual de 6 horas por semana. El nivel del agua fue de 1.45 metros y la temperatura se mantuvo entre los 15° y 20°c.

La primera semana fue usada para la familiarización de los movimientos y la postura en el agua. Se utilizaron ejercicios de *aquaerobic* basados en el libro *Manual de ejercicios hidrodinámicos*, cada sesión comenzó con 10 minutos de calentamiento, seguidos de estiramientos con duración de 15 segundos para cada segmento, 40 minutos con movimientos clásicos de ballet en barra, centro y diagonales, se continuo con ejercicios de flexibilidad del tren inferior trabajando en parejas o equipos durante 5 minutos y se finalizó con movimientos de vuelta a la calma por 10 minutos. Las sesiones fueron dadas por el mismo monitor y la música empleada fue seleccionada de forma precisa para cuantificar los movimientos.

Debidamente se repitió la medición de las capacidades físicas para hacer una comparación con los resultados anteriores, se organizó la información obtenida y se redactó el documento final.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis e interpretación de los resultados de la encuesta.

Los resultados del presente estudio permitieron identificar que el 81% de los estudiantes encuestados de la licenciatura, demuestran haberse sentido incompetentes en alguna ocasión durante la carrera, esto puede deberse a que el 100% reconoce a la motivación

como un factor principal en la mejora de su rendimiento puesto que consideran que establece su nivel de desarrollo de cada sesión, lo que indica que una clase debe ser variada. El 56% supone que no hay avance si el entrenamiento continúa siendo el mismo durante la carrera, este podría ser el motivo por lo cual el 75% de los alumnos lleva a cabo otra actividad física que no se relaciona con la danza, siendo correr el 31% realizado extra clase y a pesar de que esta investigación demostró que el 56% conocía los beneficios de ejercitarse en el agua, no fue una opción de entrenamiento.

El 6% de los alumnos, realiza su clase de técnica de manera diaria y aunque el factor de descanso parece indicar ser alto (puesto que el 75% realiza solo 8 horas a la semana), el 25% de los estudiantes presentan lesiones, esto puede deberse a varias causas y ya que solo el 19% presenta alteraciones físicas, deja como responsable el factor de la gravedad.

FLEXIBILIDAD	PROMEDIO			
	Antes		Después	
Sit & Reach test	24.66 Inch.	Intermedio Av.	25 Inch.	Intermedio Av.
Split	8.5 cm	Intermedio Av.	2.33 cm	Avanzado
Side split	12 cm	Intermedio Av.	10.5 cm	Intermedio Av.
BALANCE				
Stork Stand	3.87 seg.	Principiante Av.	5.87 seg.	Principiante Av.
FUERZA				
Half squat jump test	27.66	Intermedio	29.33	Intermedio
Burpee	40	Intermedio Av.	34	Intermedio
POTENCIA				
Vertical Jump	31.66 cm.	75%	38.1 cm.	100%
Vertical Power jump	11.33 Inch.	141.54 Avanzado	14.75 Inch.	184.26 Avanzado
CONDICIÓN CARDIOVASCULAR				
12 Minutos	56.6%		96.66%	

Tabla 9. Resultados obtenidos de la 1ra y 2da etapa de medición de las capacidades físicas.

Fuente: Garay, M., & Ávila, Y., 2016

Existe un incremento significativo en algunos de los valores del pre-test y post-test tras el entrenamiento de cada una de las capacidades establecidas mediante el programa.

El entrenamiento de los bailarines se orienta a fortalecer diversos grupos musculares que son necesarios desarrollar por el tipo de danza en la que practica el estudiante, sin embargo algunos aspectos pueden ser descuidados por la estructuración de la clase, como es el caso de la fuerza. Incrementar las capacidades sería sin duda un factor importante para la mejora de la danza, ya que permitiría mejorar elementos técnicos tales como elevar la pierna, realizar un salto complejo, entre otros. En la actualidad, aún hay personas que creen que con la práctica específica de este arte es suficiente para desarrollar dicha capacidad, pero es difícil dado el tipo de clase conocida habitualmente ya que esta estructuración limita producir mejoras en la fuerza muscular, demostrando importancia el hacer un entrenamiento alterno con el fin de potencializar el trabajo.

Un entrenamiento diferente siempre requerirá de aprender nuevas habilidades, por esta razón, la práctica en el agua, logra poner en acción los músculos necesarios para el de-

sarrollo significativo de uno de los principios básicos del movimiento que se ven dentro de las clases de cualquier técnica de danza, "el espacio como una masa densa que el cuerpo atraviesa constantemente", puesto que la expresión que deben reflejar los movimientos al atravesar el espacio, se logra a través de sensaciones, en especial el agua. En este sentido se puede observar una mejora notable al moverse fuera de ella.

Por otro lado, las cualidades del agua demuestran ser eficaces para el control musculoesquelético, al desarrollar mayor control, estabilidad y *endehors* en la región coxo-femoral, piernas y pies, a pesar de que los participantes en la investigación, prefirieron el uso de posiciones paralelas al realizar ciertos ejercicios como el enfriamiento aeróbico, ya que querían experimentar otro tipo de sensaciones así como evitar el esfuerzo producido que implica trabajar en posición angular.

El programa de entrenamiento resulta producir un considerable incremento de la condición cardiovascular de hasta un 40%. Esta capacidad ayuda a reducir la fatiga, factor que entorpece la coordinación cuando se realiza el trabajo específico de un ejercicio.

En un entrenamiento en agua se trabajan todos los músculos del cuerpo durante toda la sesión y debido a que el calor del agua actúa directamente sobre la piel, el ácido láctico se remueve con rapidez, por esta razón las personas no se encuentran adoloridas después de la clase. Por lo tanto, esta teoría confirma que el practicar en el agua, disminuye el dolor y el cansancio de entrenar en tierra.

Algunos autores, recomiendan utilizar una temperatura de entre los 28 y los 31°C, sin embargo esta teoría difiere de los resultados obtenidos de la investigación, puesto que a temperaturas mayores a los 20° los practicantes se muestran fatigados y no concluyen la actividad.

Se muestra que la práctica en el agua supone un estímulo suficiente para aumentar las capacidades y complementar una práctica diaria sin riesgo a lesiones.

CONCLUSIONES

Según la valoración de esta investigación, el programa de entrenamiento propuesto cumple con las condiciones mínimas necesarias para continuar con su aplicación, se considera que debería de ser retomado por algún alumno interesado en la investigación para continuar con su mejor desarrollo, así como que se implemente como entrenamiento de apoyo para los estudiantes de la carrera en danza de la facultad, contribuyendo a disminuir el problema.

Es necesario comprender, que los bailarines necesitan otro tipo de entrenamiento alterno a sus clases formativas para mejorar sus capacidades físicas y por supuesto disminuir las posibilidades de lesionarse; si además se fomenta el conocimiento teórico durante el aprendizaje de la danza y se le presta atención al factor emocional, los estudiantes concibieran su carrera con motivación y goce, en lugar de baja autoestima.

La principal aportación que dejó este trabajo, fue la elaboración de un material didáctico, base para futuras generaciones, sirviendo de información para apoyar el aprendizaje de la danza, el cual además es de fácil comprensión, adaptación y flexibilidad.

REFERENCIAS

- Galavagno, Patricia. (2000) *¿Qué es la gimnasia acuática?* Edeportes, revista digital Año 5 N° 24/ Buenos Aires.
- Hoeger, Bernhard. (2007). *Guía Fuerza*. Del sitio webdelprofesor.ula.ve Universidad de los Andes Venezuela.
- Jiménez, Andrea. (2015). Ejercicios sumergidos. *Gala Aquagym*, revista digital encartada al diario El Impulso. Venezuela.
- Riverola, Ramón. (2010). *La planificación de entrenamiento en deportes de equipo*. Del sitio altorendimiento.com
- Afif, Elías. (2004). *Apuntes de hidráulica para explotaciones forestales*. Universidad de Oviedo.

- Berardi, Gigi. (2013). *Finding balance: fitness, training, and health for a lifetime in dance*. Editorial Routledge. New York & London.
- Blount, Trevor & McKenzie, Eleanor. (2000). *El método Pilates*. Editorial Sirio, S. A. España.
- Bosco, Juan & Burell, Victor. (2001). *Danza y medicina las actas de un encuentro*. Editorial Esteban Sanz Martínez. España.
- Colado, Juan Carlos. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Colado, Juan Carlos & Moreno, Juan Antonio. (2001). *Fitness acuático*. Editorial INDE. España.
- Forster, Robert & Huey, Lynda. (2003). *Manual completo de ejercicios hidrodinámicos*. Editorial Paidotribo. España.
- García, Hermina. (2003). *La danza en la escuela*. Editorial INDE. Barcelona.
- Gaynor, Eliza. (2007). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions & joys of ballet*. Editorial Simon & Schuster, Inc. New York.
- Howse, Justin & Hancock, Shirley. (2000). *Técnica de la danza y prevención de lesiones*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Johnson, Barry & Nelson, Jack. (1986). *Practical measurements for evaluation in physical education*. Editorial Macmillan Pub. EUA.
- Kassing, Gayle & Danielle, Mary Jay. (2003). *Dance teaching Methods and curriculum design*. Editorial Human Kinetics.
- Krodel, Tanja. (2005). *Aqua fitness*. Editorial Hispano Europea.
- Morales, Viviana. (2013). *Guía práctica del pole dance*. Editorial Dunken. Buenos Aires.
- Pappas, MaryBeth. (2000). *Actividades acuáticas*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Platonov, N.V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Quin, Edel & Rafferty, Sonia & Tomlinson, Charlotte. (2015). *Safe dance practice*. Editorial Sheridan Books. EUA.
- Rodríguez, Mimi. (2014). *Fitness acuático*. Editorial H. Blume. España.
- Taylor, Jim & Estanol. Elena. (2015). *Dance psychology for artistic and performance excellence*. Editorial Human Kinetics. Champaign, Illinois.