

## La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela

### Yasser Vera Guerra

Universidad Marta Abreu de las Villas. Cuba. [yvguerra@uclv.cu](mailto:yvguerra@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0002-0940-4031>

### Keylem Hernández León

Universidad Marta Abreu de las Villas. Cuba. [khleon@uclv.cu](mailto:khleon@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0005-3248-5537>

### Roxana Ajuria Campos

Universidad Marta Abreu de las Villas. Cuba. [rajuria@uclv.cu](mailto:rajuria@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0002-3404-0102>

Recibido: 11/IX/2023

Aceptado: 2/XII/2023

Publicado: 1/I/2024

**Resumen:** La actividad física tiene como fin el bienestar del ser humano, mantener un cuerpo sano física y mentalmente, prevenir enfermedades, así como sociabilizar y crear un ambiente de participación desde la actividad extensionista, tanto en la comunidad aledaña a la Universidad como la interuniversitaria, en los horarios libres de docencia o cualquier otra actividad previamente programada. La danza contemporánea posee movimientos complejos incluyendo saltos, giros y cargadas, los que necesitan una buena condición física para minimizar posibles lesiones. Desde otro punto de vista, las carencias en la condición física atentan también contra la belleza y coordinación en la ejecución de los movimientos danzarios, cuestión esta no muy bien atendida desde la Educación Física Superior. Para estos alumnos que, por voluntad, aptitudes propias, exigencias extensionistas y de integralidad, forman grupos danzarios,

*DeporVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte. Revista trimestral*

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Año 21, No. 1, pp. 116-127, enero-marzo 2024. Edición 59.

Segunda etapa

proponemos un sistema de ejercicios especiales correctamente dosificados y estructurados que contribuyen con el perfeccionamiento de las capacidades físicas condicionales, principalmente en la capacidad fuerza, debido a los requerimientos que en este sentido plantea la danza. Se utilizó el método dialéctico materialista como vía fundamental para esta investigación. Aplicada la propuesta se constató que la condición física de los estudiantes del grupo danzario mejoró a niveles considerables.

**Palabras clave:** condición física; rendimiento físico; coordinación; sistema de ejercicios

**The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school**

**Abstract:** The purpose of physical activity is the well-being of human beings, maintaining a physically and mentally healthy body, and preventing diseases. It also seeks to facilitate socialization and create an environment of participation in the field of extension activity, both in the community surrounding the University and in the inter-university space, during free hours within teaching or within the scope of any other previously scheduled activity. Contemporary dance has complex movements, including jumps, turns, etc., which require good physical condition to minimize the risk of possible injuries. From another point of view, deficiencies in physical condition also threaten the beauty and coordination in the execution of movements, an issue that is not very well addressed by Higher Physical Education. For these students who, by will, their own aptitudes, extensionist and comprehensive demands, form dance groups, we propose a system of special exercises correctly dosed and structured, which contribute to the improvement of conditional physical abilities, mainly in the capacity for strength, due to the requirements that dance poses in this sense. The materialist dialectical method was used as a fundamental way for this research. Once the proposal was applied, it was found that the physical condition of the students in the dance group improved considerably.

**Keywords:** physical condition, physical performance, coordination, exercise system



*La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela/The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school/A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela*

## **A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela**

**Resumo:** A atividade física tem como finalidade o bem-estar do ser humano, manter um corpo saudável física e mentalmente, prevenir doenças, bem como socializar e criar um ambiente de participação a partir da atividade extensionista, tanto na comunidade do entorno da Universidade quanto na interuniversitária, no horário de ensino gratuito ou em qualquer outra atividade previamente agendada. A dança contemporânea possui movimentos complexos, incluindo saltos, torções e cargas, que necessitam de uma boa condição física para minimizar possíveis lesões. De outro ponto de vista, as deficiências na condição física também ameaçam a beleza e a coordenação na execução dos movimentos de dança, questão que não é muito bem abordada pela Educação Física Superior. Para esses alunos que, por vontade, aptidões próprias, extensão e demandas integrais, formam grupos de dança, propomos um sistema de exercícios especiais corretamente dosados e estruturados que contribuam para a melhora das capacidades físicas condicionais, principalmente na capacidade de força, devido às exigências que a dança impõe nesse sentido. O método materialista dialético foi utilizado como caminho fundamental para esta pesquisa. Uma vez aplicada a proposta, verificou-se que a condição física dos alunos do grupo de dança melhorou a níveis consideráveis.

**Palavras-chave:** aptidão física; desempenho físico; coordenação; sistema de exercícios

### **Introducción**

Se conoce que la práctica sistemática de la actividad danzaría requiere de ciertas condiciones y preparación física, la cual suele ser muy similar a la exigida a los atletas de alto rendimiento, dichas exigencias se incrementan en la medida en se incrementan las complejidades técnicas y coreográficas por tanto se hacen más complejos e intensos física y volitivamente.

El legado de la danza se ha transferido por generaciones, desde edades tempranas conservando la multiculturalidad de los diferentes países. Este tipo de manifestaciones corporales llevan implícito un importante gasto energético y desarrollo de las capacidades y cualidades

físicas, aportando a la conservación de la salud y mantenimiento del estado físico de las personas.

Se ha podido evidenciar desde el diagnóstico que los estudiantes universitarios aficionados a la danza, no realizan una preparación física especializada, debido al desconocimiento científico y metodológico en lo que se refiere a la actividad física general y especial, ya que están dirigidos por personas aficionadas al baile y no por personas profesionales en danza; además de que los coreógrafos e instructores de estas agrupaciones no cuentan con la asesoría y participación activa dentro de su integrantes de profesionales en cultura física.

En tal sentido se propone elevar la preparación física de los estudiantes universitarios aficionados a la danza, a través de un sistema de ejercicios bien dosificados que coadyuvaría a minimizar posibles lesiones, mejorar la salud de los estudiantes aficionados a la danza y elevar el desarrollo de la condición física. No puede existir un divorcio entre la danza - educación física - actividad física, debemos entender que cada movimiento danzario o de baile trae consigo la similitud a los ejercicios que se realizan en las clases de educación física, muchos de estos corresponden a la Gimnasia Básica. Se reitera que los movimientos en las articulaciones son de gran amplitud y un aspecto esencial en los bailarines es su sistematicidad, por lo que es un eslabón esencial en el virtuosismo de cada movimiento técnico, incide en cada expresión corporal que haga el bailarín, permitiéndole un mejor lenguaje de la danza. Los saltos por lo general son complejos, así como las caídas, el baile y la coreografía son intensos, su práctica sistemática tiene la misma complejidad e intensidad que los anteriormente mencionados.

El movimiento de artistas aficionados de la FEU (Federación Estudiantil Universitaria) está integrado por todos aquellos estudiantes de los cursos regulares, dígase Curso Regular Diurno o Técnico Superior Universitario que manifiesten aptitudes y gustos por las artes en cualquiera de sus manifestaciones y en las tres sedes de la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.

Los alumnos que por voluntad propia se inclinan a participar como artistas aficionados en diferentes modalidades de la cultura, forman grupos de trabajos por afinidad; provienen de carreras diferentes que no tienen en su currículo como fin profesional formar artistas o promotores culturales, por otro lado, la Educación Física incluida en dichos currículos no los



*La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela/The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school/A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela*

prepara en función de las exigencias danzarias. Sin excluir la Carrera de Licenciatura Educación Artística que está directamente relacionada con el arte y la cultura.

Aunque los estudiantes universitarios no son bailarines profesionales se deben preparar en función de una calidad óptima de desempeño para la actividad danzaria extensionista, desarrollando la condición física, no solo para los diferentes concursos a los que se enfrentan, sino una serie de actividades político culturales dentro de las facultades donde se insertan, así como en la comunidad; para evitar lesiones u otros problemas de salud que se puedan generar por la práctica inadecuada de esta actividad danzaria.

En materia de preparación física especializada se ha detectado que los estudiantes aficionados que realizan actividades propias de la danza donde participan diferentes grupos musculares, presentan dificultades en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, específicamente, la fuerza trae consigo un bajo nivel en el desarrollo de la condición física, y ellos poseen el conocimiento necesario para fortalecer esos planos musculares con la dosificación adecuada para el desarrollo y a la vez mantener una buena salud física y mental. Esto deviene en un bajo nivel de desarrollo de la condición física de estos estudiantes aficionados.

Grosser et al. (1988) consideraron la condición física como “la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad y la motivación)”.

Guimaraes (2002) plantea que las capacidades físicas condicionales son determinadas, en primer lugar, por el proceso energético, o sea que necesitan Creatin-Fosfato, glucógeno y ATP, o de lo contrario no habrá fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Este 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, trabajando la flexibilidad se protege al cuerpo humano y hay mayor resistencia a las lesiones.

Para que se lleve a cabo un proceso eficiente de entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas, se requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos

esenciales y aspectos que no deben violarse. Y es determinante, a través del cumplimiento de un sistema de principios que pretendemos establecer un conjunto de regularidades de carácter obligatorio y necesario. Los principios son postulados, bases, fundamentos científicos con un alto nivel de generalización. Tienen un carácter objetivo y por tanto se materializan en la práctica como una regularidad científica.

Ruiz (2019) propone como principios específicos de la Educación Física:

- Principio de dosificación de la carga interna y externa.
- Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas.
- Principio del aumento gradual y progresivo de la carga.
- Continuidad del proceso de ejercitación.
- Principio de la unidad técnico-táctica.
- Principios metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Principios biomecánicos para el desarrollo de un elemento técnico deportivo.
- Principios metodológicos específicos de la enseñanza y el entrenamiento de un deporte en particular.

Dentro de los principios metodológicos para el desarrollo de capacidades físicas destacan:

- Aumento gradual y progresivo de las cargas.
- Variación ondulatoria y cíclica de la carga.
- Continuidad del proceso de ejercitación.
- Diferenciación de la carga.

Para contribuir a elevar el desarrollo de la condición física en los estudiantes universitarios de la sede pedagógica Félix Varela aficionados a la danza, esta investigación propone un sistema de ejercicio especiales dirigidos fundamentalmente hacia la capacidad fuerza que es la más afectada en este caso.

## **Métodos**

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



*La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela/The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school/A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela*

**Histórico-lógico:** para el análisis de la evolución de las concepciones sobre la preparación para elevar el desarrollo de la condición física de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física.

**Analítico-sintético:** para descomponer el objeto de estudio en sus partes, estudiar sus relaciones, particularmente el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física y sintetizar las ideas fundamentales.

**Sistémico-estructural:** para la determinación de los niveles de preparación física especializada de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física y su proceso de formación, entender la naturaleza del fenómeno estudiado desde una perspectiva multilateral, considerando la relación de las diferentes vías y componentes, sus funciones y sus interrelaciones.

**Inductivo-deductivo:** para el establecimiento de inferencias lógicas de lo particular a lo general y viceversa, a fin de hallar las regularidades en los niveles de preparación física especializada de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física.

**Tránsito de lo abstracto a lo concreto:** para profundizar en el desarrollo de la capacidad física fuerza de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física y determinar las regularidades que se dan entre la teoría y la práctica que permitieron establecer el problema científico, la propuesta de solución, su valoración y la fundamentación de los resultados.

Del nivel empírico se utilizaron los siguientes métodos:

**Análisis de documentos:** para valorar los objetivos y normativas que regulan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales para elevar el desarrollo de la condición física de los estudiantes practicantes de danza de la sede Varela en desde la clase de Educación Física.

**Entrevistas:** para obtener información de los estudiantes y profesores acerca de la condición física de los practicantes de danza de la Sede Varela desde la clase de Educación Física.

Encuesta: se utiliza para obtener el criterio de los especialistas en cuanto al sistema de ejercicios especial diseñado para elevar la condición física de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física.

Observación: para observar clases y conocer el estado del desarrollo de la condición física de los estudiantes practicantes de danza de la sede Félix Varela desde la clase de Educación Física.

Triangulación de fuentes: para establecer las regularidades a partir de los datos obtenidos con la aplicación de los diferentes instrumentos aplicados.

Métodos estadísticos y matemáticos: Análisis descriptivo se aplica para demostrar con claridad los resultados que se obtienen en la aplicación de los métodos empíricos, tales como gráficos, tablas, entre otras.

Cálculo porcentual como procedimiento.

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Marta Abreu de las Villas, específicamente en la Sede pedagógica Félix Varela, entre los meses de septiembre a junio del 2023. De los 22 estudiantes del movimiento de artistas aficionados a la danza, se tomó una muestra del grupo danzario Black and White, 5 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, en total 10.

Para la selección de la muestra se asumió como criterio ser estudiante universitario de la Universidad de las Villas, pertenecer a los grupos de artistas aficionados a la danza, estar en edades comprendidas entre 17 y 22 años y voluntariedad para participar en la investigación.

Para la realización del diagnóstico inicial se tomó como premisa la observación de las clases para conocer el estado físico de los estudiantes, luego con la encuesta se determinó el nivel de conocimiento sobre preparación física especializada y las rutinas de ejercicios y actividades dentro y fuera de la universidad, prestando especial interés en el tiempo dedicado a la práctica de actividades físicas, además se indagó sobre la experiencia de cada uno en la actividad danzaría, además se hicieron pruebas de eficiencia física.



*La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela/The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school/A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela*

## **Resultados**

Una vez aplicado el diagnóstico y obtenidos los resultados iniciales, se comenzó la elaboración y puesta en práctica del sistema de ejercicios especiales que responden a las deficiencias detectadas.

Ejercicios Físicos especiales empleados en el sistema:

Objetivo: Fortalecer los planos musculares de las piernas y desarrollar la orientación en el espacio.

Medios: salón de danza o teatro.

Metodología para su ejecución: En parejas uno al lado del otro, en punta de pies se trasladan dos pasos, flexión y extensión de las piernas, realizar salto con potencia, extender los brazos al hacer el giro, flexionar las piernas a la caída.

1. En parejas se trasladan dando cada dos pasos, saltos verticales con giros suaves por todo el salón, con música, cuando esta se detenga el estudiante aficionado a la danza moderna tomará una posición creativa en su cuerpo, la pareja complementará la posición con otra, luego expresarán lo que quisieron transmitir con esa posición.

Objetivo: Fortalecer los planos musculares de las piernas y desarrollar la orientación en el espacio.

Medios: salón de danza o teatro.

Metodología para su ejecución: Extender las piernas al máximo, corregir postura correcta del tronco y flexionar las piernas en la caída, lo que evitará posibles lesiones.

2. Se trasladarán a una distancia de 10 metros en un salón amplio con saltos y extensión de ambas piernas.

3. Se trasladarán 10 metros con salto con giros de 360 grados, caída con rol de frente.

4. Baile continuo, elección libre con balón medicinal en las manos cuando se pare la música, inmediatamente buscar y hacer un trío o cuarteto y conformar una posición con el cuerpo que exprese algún significado cultural o deportivo, manteniendo los objetos en las manos.

Otros ejercicios con carga exterior:

Objetivo: fortalecer los planos musculares superiores.

Medios: terreno de baloncesto, pelotas medicinales, saquitos de arena.

Metodología: primero se hará el lanzamiento con una mano movimientos alternos, luego con dos manos, posición de las piernas al ancho de los hombros, lanzamiento sin impulso, tronco erguido, vista al frente.

Dosificación.: cada ejercicio 12 repeticiones - 3 tandas

Ejercicios:

5. Lanzamiento (pelotas medicinales, saquitos de arena, lo más alto posible, recepcionar el objeto lanzado).

Objetivo: fortalecer los planos musculares superiores e inferiores

Medios: Terreno de baloncesto, su compañero

Metodología: Ambos se ubicarán de espalda, se entrelazan los brazos por debajo de las axilas, el compañero que será levantado pondrá sus piernas juntas estiradas en forma de L, el otro estudiante se trasladará 10m lo más rápido posible, al llegar a la distancia cambiarán de posición y regresarán al punto de partida. Mantener la espalda en posición vertical.

6. Transporte del compañero utilizando el peso corporal del mismo a una distancia de 10m.

### **Discusión**

Una vez transcurrido el período de implementación del sistema de ejercicios especiales para el desarrollo de la condición física de los estudiantes universitarios aficionados a la danza, se procedió a la realización de la prueba de eficiencia física final, permitiendo realizar una comparación con los resultados obtenidos en la primera medición.

Para los resultados se realizaron pruebas estadísticas las cuales fueron:

Máximo: Es el valor máximo de salida entre todas las muestras.

Mínimo: Es el valor más pequeño entre todas las muestras.

Promedio: Es igual a la suma de los resultados de las muestras dividido por el número de estas.

Desviación típica de estándar: es la medida de dispersión común, que indica qué tan dispersos están los datos con respecto a la media. Mientras mayor sea la desviación estándar mayor será la dispersión de datos.

Media: Es la medida de tendencia central (promedio).



*La condición física en los estudiantes aficionados a danza de la sede pedagógica Félix Varela/The physical condition in the dance-loving students of the Félix Varela pedagogical school/A condição física dos alunos de dança da sede pedagógica Félix Varela*

Prueba T de Students para muestras dependientes relacionadas: Permite comparar las medias de dos series de mediciones sobre las mismas unidades estadísticas. Esta es más útil para tamaños muestrales pequeños.

#### Análisis descriptivo por sexo

En la table 1 se presentan los resultados por sexo obtenidos de las pruebas de diagnóstico inicial y final de eficiencia física. Se realizaron como medias alrededor de 9 repeticiones en planchas primero y alrededor de 14 en un segundo momento, para el sexo femenino; en el masculino la media se encuentra alrededor de 13 repeticiones de planchas para la primera prueba y 19 repeticiones para la segunda. Desde el punto de vista numérico se puede observar que existen cambios significativos, con una desviación típica de 1,9 lo que indica que la media en el grupo femenino se mantuvo más homogéneo en la prueba diagnóstico, y más disperso aun existiendo mejorías en la prueba de eficiencia física final ya que la media se comportó con una variación típica de 2,1.

**Tabla 1**

*Análisis estadísticos por sexo*

| Sexo      |                   | F1    | F2    | P1  | P2  | ABD1 | ABD2 |
|-----------|-------------------|-------|-------|-----|-----|------|------|
| Femenino  | Media             | 35,22 | 38,11 | 9   | 14  | 12   | 20   |
|           | Desviación típica | 3,40  | 2,94  | 1,9 | 2,0 | 1,4  | 1,1  |
| Masculino | Media             | 36,22 | 38,71 | 13  | 19  | 20   | 33   |
|           | Desviación típica | 1,2   | 2,6   | 1,5 | 1,9 | 2,1  | 2,3  |

En la tabla 2 se presentan los resultados del grupo en estudio, se realizaron como medias alrededor de 11 repeticiones en planchas en un primer momento y alrededor de 17 repeticiones en el segundo. Se manifiesta que existen cambios significativos, con una desviación típica de 2,6 lo que indica que la media en el grupo se mantuvo más homogéneo en la prueba diagnóstico, y más disperso, aun existiendo mejorías, en la prueba de eficiencia física final, ya que la media se comportó con una variación típica de 3,0.

**Tabla 2**

*Análisis estadísticos grupal*

|                   | F1    | F2    | P1  | P2  | ABD1 | ABD2 |
|-------------------|-------|-------|-----|-----|------|------|
| Media             | 35,72 | 38,41 | 11  | 17  | 16   | 26   |
| Desviación típica | 2,48  | 2,68  | 2,6 | 3,0 | 4,8  | 6,9  |

Tanto empírica como científicamente se puede constatar que existen bajos niveles en la condición física de los estudiantes universitarios aficionados a la danza moderna.

Con el diseño de un sistema de ejercicios especiales se pueden solventar estas dificultades y elevar los niveles de desarrollo de la condición física y la calidad de vida de estos estudiantes.

Existieron cambios significativos después de aplicado el sistema de ejercicios especiales, evidenciando el desarrollo de la condición física de los estudiantes universitarios aficionados a la danza de la sede pedagógica Félix Varela.

### **Conclusiones**

A través de la actividad práctica los estudiantes lograron identificar los grupos musculares que intervienen en los elementos técnicos de la danza. Los conocimientos sobre las capacidades físicas y el desarrollo de su condición a través de la preparación física especial, y la implementación de este sistema de ejercicios especiales, elevaron los niveles de desarrollo de la condición física y la técnica danzaria de los estudiantes universitarios de la sede pedagógica Félix Varela, y por ende mejores resultados en los certámenes artísticos.

### **Referencias**

- Guimaraes, T. (2002). *El entrenamiento deportivo: capacidades físicas*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Ruiz Aguilera, A. (2019). *Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar*. Pueblo y Educación.
- Grosser, M.; Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Roca.