

# Danza, la Gran Desconocida: Actividad Física Paralela al Deporte

Maria Jesus Cuellar Moreno\*

## *Introduccion*

A menudo, se ha considerado a la danza como un mundo a parte. Los ejercicios y actividades que se proponen para su desarrollo parecen tener como único objetivo «ser un entrenamiento para el arte». La excesiva especialización y distanciamiento con otras ciencias ha propiciado que, para muchos, continúe siendo «*la gran desconocida*».

La danza es una de las manifestaciones más naturales del ser humano<sup>1</sup>. Desde muy temprana edad, el niño siente la necesidad de moverse y expresarse espontáneamente. La danza, debidamente adaptada a su edad y nivel de desarrollo, resulta un medio ideal para trabajar los contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales de los actuales Diseños Curriculares de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria<sup>2</sup>.

Un programa de Educación Física (EF) bien equilibrado debería incluir danza en su currículum<sup>3</sup>.

## *Danza y Educacion Fisica*

La EF tiene por objeto desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales de los individuos, a fin de conseguir su educación integral.

La danza es un lenguaje del cuerpo y, a la vez, una actividad psicomotriz que combina armoniosamente movimientos en el espacio que una audición musical crea y ordena<sup>4</sup>. La danza, además, es arte y

---

\* Professora associada na Facultad de Educación de la Universidad de Sevilla.  
Boletim SPEF, n.º 13 Inverno de 1996, pp. 89-98.

forma de expresión por medio del movimiento. Su trabajo y desarrollo permite coordinar destreza física, actividad intelectual y expresión de emociones y sentimientos (Wirz de Beltrán, 1988)<sup>5</sup>. ¿Podría ser, portanto, un medio para trabajar en EF?

Una formación adecuada para la danza necesita de muchos años de preparación específica en esta materia, además de una adecuada instrucción en otros campos de conocimiento<sup>6</sup>. El docente bailarín debería poseer conocimientos de pedagogía, anatomía, preparación física, sistemática, biomecánica, psicología, etc... En los nuevos programas de Danza Española y Ballet clásico se contemplan algunas de estas asignaturas<sup>7</sup>.

A su vez, el especialista en EF precisa conocimientos básicos de danza para aprovechar los beneficios que ésta nos ofrece. En la actualidad la falta de coordinación y comunicación entre ambos grupos, danza y deporte, imposibilitan este intento<sup>8</sup>.

María Fux en su libro «Danza experiencia de vida» relata su vivencia con estudiantes del último año de EF. Describe como jóvenes, de cuerpos bellísimos y bien adiestrados, mostraban una gran intranquilidad ante ese tipo de trabajo. En su opinión, la práctica deportiva los había habituado a moverse de un modo preconcebido y a responder órdenes no producidas por la sensibilidad. Para María, moverse en danza implica aceptarse y abrirse al mundo, mostrando tu propio «mundo interno» y exteriorizando, de manera espontánea y creativa, tus sentimientos<sup>9</sup>. En la práctica real esto dependerá del tipo de danza y uso que se haga de ella.

Considerando que tanto el deporte como la danza parten del movimiento corporal como instrumento de realización y trabajo, se enuncian los principales aspectos de *coincidencia* entre ambos<sup>10</sup>.

### *Similitudes físicas*

Se ha comprobado que las actividades danzadas (ballet clásico, danza moderna, danza general y bailes de salón) producen unos gastos energéticos similares, e incluso superiores, a los ocasionados por otras actividades físicas<sup>11</sup>. En consecuencia, en mayor o menor escala y en función de la intensidad y dedicación, contribuyen a mejorar el nivel físico de sujeto:

- *Mejora de cualidades físicas básicas y psicomotrices:*  
Beneficios a nivel de cualidades físicas (coordinación, elasticidad muscular y amplitud articular, fuerza, resistencia, control corporal, etc...)
- *Mejoras a nivel fisiológico:*
  - a) La actividad física desarrolla el sistema cardiovascular: fortalece el corazón, disminuye las pulsaciones en reposo y ante un

- esfuerzo máximo, estabiliza la presión arterial, disminuye la arteriosclerosis y mejora la circulación periférica y coronaria.
- b) Disminución del volumen de grasa, contribuyendo a evitar problemas de obesidad y mejorar el aspecto externo.
  - c) Mejora general de la salud haciendo al sujeto menos susceptible a enfermedades, aumentando la rapidez de recuperación ante esfuerzos intensos y retrasando el proceso de envejecimiento.
- *Problemas de desarrollo corporal y lesiones:*  
Al igual que la práctica de una especialidad deportiva ocasiona la aparición de ciertas lesiones y problemas de desarrollo específicos, las lesiones en la danza varían en función de la modalidad de danza elegida (ballet clásico, español, contemporáneo, jazz o flamenco), sexo (en tanto que se realizan distintos gestos y acciones) y modalidad profesional (profesionales de la escena, profesor en una escuela de danza o alumno)<sup>12</sup>.  
A pesar de estas similitudes, no podemos equiparar la danza al deporte en tanto que ésta implica «algo más». La danza es, ante todo, una disciplina artística por lo que utiliza un lenguaje simbólico para expresar sentimientos, ideas, emociones, etc... El trabajo de esta disciplina requiere tanto el desarrollo de las facultades físicas, como cognitivas y afectivas<sup>13</sup>.

### *Similitudes psicológicas*

La danza participa junto con el deporte de las ventajas que las actividades físicas nos ofrecen. Entre ellas podemos destacar:

- *Reduce la tensión mental.* El ejercicio físico ayuda a combatir el stress, disminuir la depresión y crear nuevos focos de interés.
- *Aumenta la resistencia a la fatiga* mejorando, en consecuencia, la habilidad del sujeto para enfrentarse a diferentes tensiones.
- *Posibilita situaciones para desarrollar las relaciones sociales.* Las personas tenemos una fuerte tendencia social. La danza y el deporte proporcionan situaciones de relación con los demás, facilitando la afirmación personal, sentimiento de participación y seguridad en sí mismos.
- *Mejora la autoimagen.* El hecho de conocer y dominar su cuerpo, participar en sociedad y cooperar en actos colectivos, mejorar su estado físico y apariencia externa, proporciona al sujeto un sentimiento de seguridad y afirmación personal.  
La incorporación de la música en las sesiones unida a la naturaleza y sensibilidad características del trabajo de danza ocasionan las siguientes *diferencias* entre ambas disciplinas.

## *Diferencias físicas*

En una clase de danza profesional los ejercicios son presentados como parte de la danza misma, es decir el bailarín efectuará, en todo momento, una preparación específica para su actividad. La actividad deportiva permite la ejecución tanto de ejercicios específicos como generales:

- *Cualidades físicas básicas y psicomotrices.* El desarrollo de las cualidades físicas y psicomotrices depende fundamentalmente del tipo de danza que se trabaje. Las cualidades físicas que, en general, más se ejercitan en danza son la coordinación, movilidad articular y elasticidad muscular, ritmo, ajuste postural, equilibrio, resistencia y fuerza. Por el contrario, la amplia gama de deportes existentes propicia que el desarrollo de las cualidades y habilidades dependan de la modalidad elegida.
- *Diferencias a nivel fisiológico.* Las similitudes pueden ser análogas, dependiendo del nivel de intensidad, cantidad y calidad del trabajo efectuado.
- *Problemas de desarrollo corporal y lesiones.* La danza tiene un efecto beneficioso sobre la rehabilitación y prevención de problemas posturales. La pelvis es uno de los segmentos corporales más trabajados<sup>14</sup>. Desde el punto de vista del Rolwing, la pelvis es el segmento corporal más importante del cuerpo en tanto que funciona como principal base de sustentación y equilibrio<sup>15</sup>.

En danza la mayoría de las lesiones se producen por la realización de patrones biomecánicos incorrectos<sup>16</sup>. El trabajo técnico cobra, pues, una triple vertiente como aspecto de gran importancia estética, efectividad y de prevención de lesiones.

## *Diferencias Psicológicas*

La danza participa junto con el deporte de las ventajas que otras actividades físicas nos ofrecen. Se ha constatado que la práctica de la danza produce mayor bienestar psicológico que otras actividades físicas<sup>17</sup>. La incorporación de la música y elementos de expresión corporal añaden al movimiento las siguientes ventajas psicológicas que podríamos resumir en:

- *Reduce la tensión mental y facilita el aprendizaje.* La utilización de la música y actividades danzadas añade mayor motivación y diversión a nuestras sesiones<sup>18</sup>. La danza, como actividad de

expresión corporal, dota al movimiento de una riqueza expresiva que contribuye a aliviar tensiones<sup>19</sup>.

- *Posibilita situaciones para desarrollar las relaciones sociales.* La danza es el mayor sistema integrado de ritmos y movimientos codificados desarrollado por la sociedad. Aunque cada cultura tiene su forma de danza, todas asocian formas sociales de bailar y reflejan valores aceptados<sup>20</sup>.
- *Mejora la autoimagen.* El elevado componente estético que posee la danza y el tipo de trabajo que en ella se realiza mejora la autoimagen y autoestima, favoreciendo, en consecuencia, la toma de responsabilidad<sup>21</sup>. La técnica de danza clásica favorece la colocación y alineación de los segmentos corporales, mejorando considerablemente la postura<sup>22</sup>.

Como puede apreciarse, ambas modalidades gozan de beneficios parecidos. La música, actitud postural y exteriorización de sentimientos incrementan muchas de las ventajas obtenidas en la práctica de la actividad física.

### *La Danza en Educacion*

La función de la danza en educación ha sido totalmente ignorada. En su inmensa mayoría las escuelas oficiales de danza de todo el mundo están dedicadas a la danza profesional, sin recabar en la importancia que ésta puede jugar en el desarrollo y formación del niño. Es necesario afrontar la enseñanza del baile artístico como actividad educativa, recreativa y creativa<sup>23</sup>.

Los caminos entre danza educativa y danza profesional están claramente diferenciados. Los objetivos y metas que se pretendan en su práctica determinan la metodología y planteamiento a seguir.

Uno de los objetivos principales de la danza en educación es mejorar la relación del ser humano consigo mismo, con los demás y entorno que le rodea. Al bailar, se experimentan situaciones en las que se realza la conciencia de sí mismo y de los demás<sup>24</sup>.

La *danza educativa* parte de la base de ser una actividad que existe en el cuerpo de cada individuo. Se presenta como una forma de fomentar la curiosidad en el niño, como un modo de trabajar los elementos psicomotrices, habilidades básicas y genéricas.

Pretende satisfacer las necesidades de movimiento y expresión del niño para ser el primer lenguaje del cuerpo y facilitar el camino hacia la educación integral.

El papel del profesor es de canalizador y animador de la actividad. El docente será el creador de un clima de libertad, autonomía e

imaginación en el que el alumno se socializa, expresa, crea y cultiva su sensibilidad estética.

En definitiva, la danza educativa es un medio de actuación pedagógica que se presenta como una manifestación natural y espontánea del ser humano.

Se podría calificar como un modo de educación por el movimiento que toma los principios educativos de la psicomotricidad y de la educación física de base, haciendo especial hincapié en aspectos propios y específicos de la danza.

A nivel general, los *aspectos más destacables* que se pretenden desarrollar son:

- Conocimiento y dominio del cuerpo. La danza educativa preconiza el conocimiento corporal a través de movimientos básicos.
- Creatividad y capacidad de resolver problemas físicos.
- Percepción espacial, temporal y ritmo.
- Comunicación y transmisión de ideas por medio del movimiento.
- Sensibilidad y búsqueda del equilibrio emocional. Se pretende dar máxima libertad de movimientos y que el niño aprenda a hablar con su cuerpo.
- Socialización y afectividad.
- Espíritu hacia el goce por la actividad danzada mediante el juego, motivación y sensación de triunfo.

### *Desarrollo Adecuado de la Danza en el Niño*

En lo que respecta al desarrollo por períodos determinados de edad, cabe especificar que la evolución de la danza en el niño debería seguir pautas similares a los de otras actividades deportivas.

La especialización y desarrollo temprano de las habilidades específicas suele ser producto de la profesionalización y búsqueda precoz del alto rendimiento. Las cualidades y habilidades que deben poseer los bailarines hacen que la danza no sea una excepción.

Siguiendo a Goutel (1994)<sup>25</sup>, establecemos los siguientes *Períodos de evolución*:

- *De 4 a 6 años*: En esta etapa el niño deberá vivir experiencias concretas variadas. Los ejercicios que en ella se realicen deberán ir enfocados hacia el conocimiento y desarrollo de las habilidades perceptivas (percepción corporal, espacial y temporal). El estudio y desarrollo de los elementos psicomotores conllevará a la práctica de las Habilidades motrices básicas (principalmente desplazamientos, saltos y giros).

Se tratará de ofrecer al niño las máximas experiencias personales para su formación. La enseñanza de la danza a estas edades deberá estimularlo y ampliar su «esfera de acción»<sup>26</sup>.

- *De 6 a 8 años*: Se tratará de que el niño identifique los fundamentos o principios de base. En caso de trabajarse la danza educativa, se continuará desarrollando la formación motriz básica. Para niveles de una mayor exigencia, podríamos identificar esta etapa con la adquisición de habilidades genéricas en deportes y juegos.
- *De 8 a 11 años*: Si se requiere hacer de la danza una profesión es necesario comenzar a trabajarla temprano. Por ello, entre los 8 y 10 años deberá comenzar el estudio y formación básica elemental<sup>27</sup>.

En contraposición, Goutel (1994)<sup>28</sup>, establece que a estas edades aproximadas, el niño deberá realizar acciones específicas de la modalidad o tipología de danza elegida.

La especialización temprana y los altos niveles de ejecución que se exigen en la danza actual, parecen haber influido en la evolución.

- *De 11 ó 13 años en adelante*: En esta etapa comenzará un trabajo de mayor intensidad. En estas edades será necesario prestar la máxima atención y cuidado a los entrenamientos, debido a que los cambios puberales hacen el cuerpo del niño fácilmente dañable. Se trata, no sólo de vivir la dimensión artística, sino de inculcar en el niño un sentimiento histórico y de reflexión general sobre el arte. Es fundamentalmente, una búsqueda de la perfección a partir de un entrenamiento profesional.

### *Introducción a las Actividades de Danza en la Escuela.*

La incorporación de la danza en la escuela deberá seguir los principios evolutivos y normas didácticas contemplados en EF.

Es obvio que enseñar danza (aunque sea con fines educativos) no es igual a enseñar EF. La enseñanza de la danza requiere la puntualización de ciertos aspectos considerados de menor importancia en EF. Las cualidades más destacables que deberá poseer el docente son:

- Utilizar la música de manera adecuada. La práctica y experiencia pueden mejorar este precepto.
- Poseer sentido del ritmo y saber adaptarlo al movimiento.
- Conocimiento y dominio de una técnica básica de danza. El docente deberá tener conocimientos básicos de las posiciones elementales, control postural, equilibrio, etc...
- Deberá poseer una gran capacidad de desinhibición. La enseñanza de la danza requiere el aprovechamiento de las máximas posibilidades corporales. Por ello, el docente deberá estar predispuesto

a entonar una melodía o cantar un ritmo en un momento determinado, marcar e integrarse en la actividad de la clase cuando sea necesario o gesticular para conseguir un mayor realismo y concentración en la actividad (debido a que la danza también es expresión corporal). No olvidemos que contagiarnos a nuestros alumnos con nuestra actitud.

- «Amar el movimiento estético». Como sabemos es imprescindible que el docente ame su trabajo. En el caso de la danza este requisito es aún mayor en tanto que se persiguen la transmisión de sentimientos y emociones.

## Notas

<sup>1</sup> LEONARD, G. (1987). *El pulso silencioso*. Madrid. Ed. EDAF, p. 15.

<sup>2</sup> (Reales Decretos 107/1992, 105/1992 y 106/1992, del 9 de junio).

<sup>3</sup> KRAMER, D. (1984). Dance is Physical Education Too. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 30-31, 52.

<sup>4</sup> GAETNER, R. (1981). *Terapia psicomotriz y psicosis*. Buenos Aires. Ed. Paidós Ibérica, p. 77. Generalmente se suele bailar al son de una audición musical, aunque también se puede bailar sin música. En estos casos, el bailarín es el creador, respondiendo a su propio ritmo interior o a una estructura que no se escucha.

<sup>5</sup> WIRZ DE BELTRAN, M. (1988). *Danza Contemporánea*. México. Ed. Limusa, pp. 21, 25.

<sup>6</sup> ROBINSON, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona. Ed. Mirador, p. 48.

<sup>7</sup> Programas de danza española y danza clásica pertenecientes a los nuevos planes de estudios de la Escuela Superior de Arte Dramático y Danza de Sevilla. Curso 1993-1994.

En estos programas se establecen las siguientes asignaturas: danza clásica y española, música, expresión corporal, maquillaje e indumentaria, anatomía, historia de la danza y prácticas de enseñanza.

<sup>8</sup> KLEINMAN, S. (1992). Dance and Sport: The tie That Binds, or the Bind That Ties? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 5, 51-52.

<sup>9</sup> FUX, M. (1981). *Danza experiencia de vida*. Barcelona. Ed. Paidós. El curso titulado «Sensibilización a nivel de expresión corporal» fue impartido en el INEF de Madrid.

<sup>10</sup> WIRZ DE BELTRAN, M. (1988), p. 25, 32. Obra citada.

<sup>11</sup> AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. (1993). Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1, 71-80.

<sup>12</sup> CALVO, J. (1988). La medicina de la danza. *JANO*, 838, 93-98. Tres estudios internacionales comparan los resultados psicológicos de la práctica de la danza con actividades deportivas. Los deportes elegidos son remo, esgrima y baloncesto. Los resultados constatan la obtención de mayores beneficios en la práctica de la danza. Concretamente los aspectos encuestados fueron la creatividad, motivación, relajación, inteligencia y energía.

<sup>13</sup> ROBINSON, J. (1992), p. 54. Obra citada.

<sup>14</sup> CALVO, J. (1988). Obra citada.

<sup>15</sup> SCHWIND, P. (1989). *Rolfing*. Barcelona. Ed. Integral, p. 7-21. El Rolfing es un método para desarrollar el equilibrio corporal y emocional. Pretende eliminar los efectos negativos que la fuerza de la gravedad ocasionados a nivel postural, persiguiendo la natural y perfecta alineación de los segmentos corporales.

<sup>16</sup> CALVO, J. (1988). Obra citada. Se ha constatado que la práctica de la danza puede a veces compensar pequeñas desviaciones de columna en el plano frontal o ayudar a la formación de un arco longitudinal interno en un pie plano.

<sup>17</sup> CALVO, J. (1988). *Obra citada*.

<sup>18</sup> LEONARD, G. (1987). *Obra citada*, p. 23. Al respecto, Leonard añade: «La música y la danza, la combinación del sonido rítmico con el movimiento, lubrican todo el proceso de aprendizaje, por lo que es trágico que en nuestros centros de enseñanza estas materias sean consideradas como de importancia sólo secundaria».

<sup>19</sup> OSSONA, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica.

<sup>20</sup> ALDRINCH, K. (1989). Rhythm, movement and synchrony. *Effective Teaching Tools. Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 4. 91-94. Se ha constatado que el movimiento en sincronía con otros (movimiento y ritmo simultáneos o coincidentes) proporcionan mejores situaciones de armonía y asociación con los demás.

<sup>21</sup> PICA, R. (1993). Responsibility and Young Children — What Does Physical Education Have to Do With it? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 5. 72-75.

<sup>22</sup> RIGHI, P. (1990). Esercizi di impostazione generale propedeutici al lavoro coreografico. *GYMNICA*, 2. 6-10.

Para algunos deportes como la gimnasia rítmica deportiva es muy importante utilizar la preparación y principios derivados de la técnica clásica.

<sup>23</sup> OSSONA, P. (1984), pp. 161-162. *Obra citada*.

<sup>24</sup> LABAN, R. (1989). *Danza educativa moderna*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica, p. 11, 133.

<sup>25</sup> GOUTEL, M. (1994). Développement psychomoteur et apprentissage moteur de l'enfant de 4 ans à 8 ans. *Marsyas*, 31. 83-89.

<sup>26</sup> LABAN, R. (1989). *Obra citada*.

<sup>27</sup> COHAN, R. (1989). *El taller de danza*. Barcelona. Ed. Plaza & Janés, p. 24.

<sup>28</sup> *Obra citada*.

## Bibliografía

- ALDRINCH, K. (1989). Rhythm, movement and synchrony. *Effective Teaching Tools. Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 4. 91-94.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE. (1993). Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1. 71-80.
- CALVO, J. (1988). La medicina de la danza. *JANO*, 838. 93-98.
- COHAN, R. (1989). *El taller de danza*. Barcelona. Ed. Plaza & Janés.
- FUX, M. (1981). *Danza experiencia de vida*. Barcelona. Ed. Paidós.
- GAETNER, R. (1981). *Terapia psicomotriz y psicosis*. Buenos Aires. Ed. Paidós Ibérica.
- GOUTEL, M. (1994). Développement psychomoteur et apprentissage moteur de l'enfant de 4 ans à 8 ans. *Marsyas*, 31. 83-89.
- KLEINMAN, S. (1992). Dance and Sport: The tie That Binds, or the Bind That Ties? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 5. 51-52.
- KRAMER, D. (1984). Dance is Physical Education Too. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 6. 30-31, 52.
- LABAN, R. (1989). *Danza educativa moderna*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica.
- LEONARD, G. (1987). *El pulso silencioso*. Madrid. Ed. EDAF, p. 15.
- OSSONA, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica.
- PICA, R. (1993). Responsibility and Young Children — What Does Physical Education Have to Do With it?. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 5. 72- 75.

Programas de danza española y danza clásica pertenecientes a los nuevos planes de estudios de la Escuela Superior de Arte Dramático y Danza de Sevilla. Curso 1993-1994.

Reales Decretos 107/1992, 105/1992 y 106/1992, de 9 junio por el que se fija (respectivamente) el currículum de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA, a 20 de junio de 1992).

RIGHI, P. (1990). Esercizi di impostazione generale propedeutici al lavoro coreografico. *GYMNICA*, 2. 6-10.

ROBINSON, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona. Ed. Mirador.

SCHWIND, P. (1989). *Rolfing*. Barcelona. Ed. Integral.

WIRZ DE BELTRAN, M. (1988). *Danza Contemporánea*. México. Ed. Limusa.