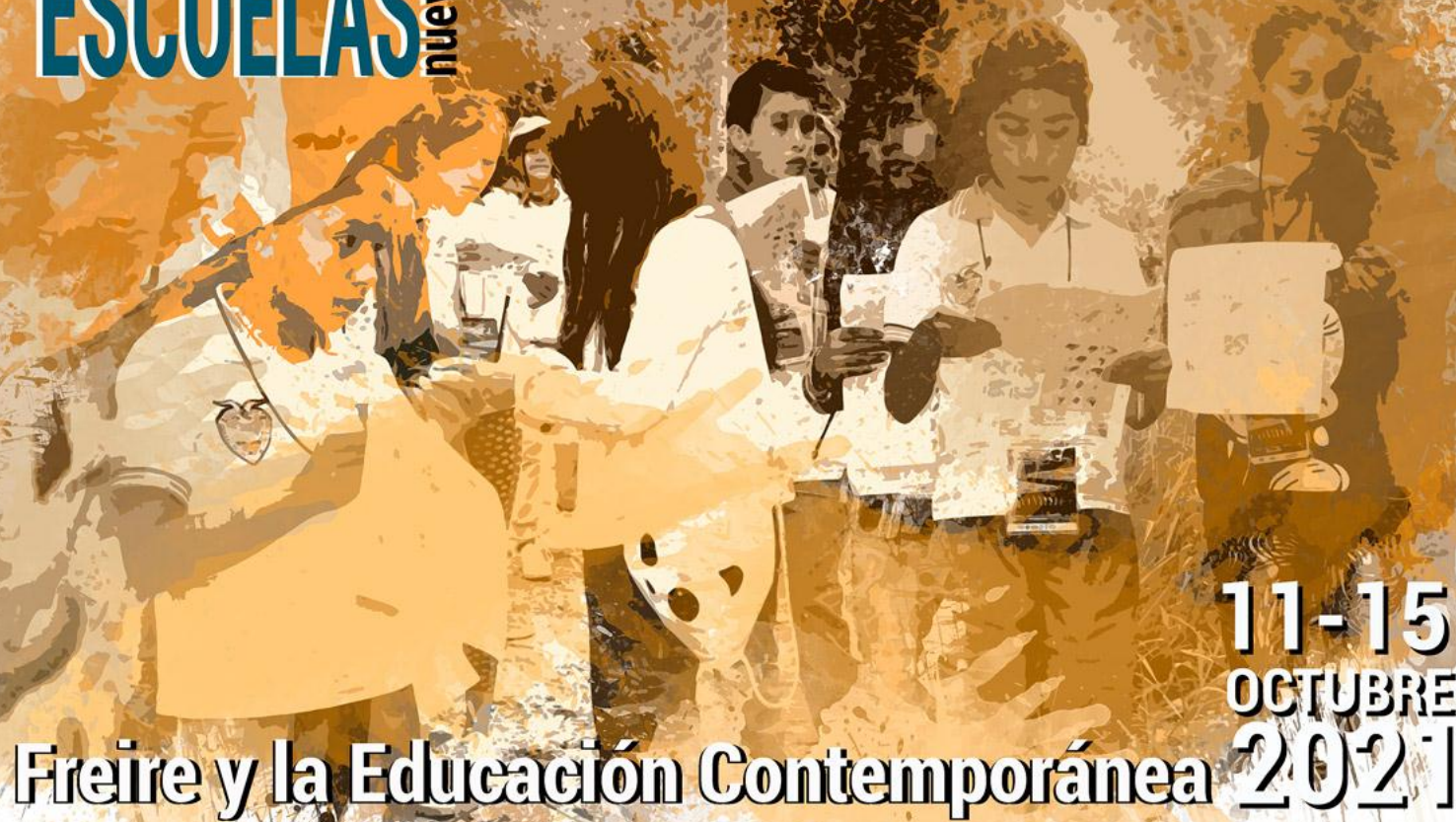


Congreso Internacional de **Investigación y Pedagogía**

nuevos ESCENARIOS
SUJETOS
ESCUELAS **nuevas**



11-15
OCTUBRE
2021

Freire y la Educación Contemporánea





**DISEÑO DE UN CUESTIONARIO PARA CONOCER LA CONCEPCIÓN DE
LOS, DIRECTORES, COREÓGRAFOS Y BAILARINES SOBRE LA
IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA, EN LA PRÁCTICA DE LA
DANZA**

Autores:

Rivera Rodríguez, Andrea del Pilar

Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, seccional Tunja, Maestría
en pedagogía de la cultura física

Correo electrónico: andrea.rivera03@uptc.edu.co

Eje temático: La Educación Física y el Deporte en la Escuela y los Contextos

Resumen: La danza es catalogada como arte expresado con el cuerpo, a través de movimientos que cuentan historias e innumerables creaciones dancísticas; donde bailar no solamente es mostrar un arte, sino que también es una actividad que requiere de gran esfuerzo físico, tanto en los ensayos como en las presentaciones. Esta disciplina hoy en día se ha considerado una práctica física o ejercicio, por sus exigencias físicas por su diversidad de géneros y ritmos. Es por esto que es importante considerar que la condición física es una parte intrínseca dentro de la danza, esta resalta características indispensables, ya que las exigencias físicas que acarrea dependen su buena ejecución.

Objetivo: Conocer la concepción que tienen directores, coreógrafos y bailarines, sobre la importancia de la condición física en la danza, por medio de un cuestionario el cual es validado por diferentes métodos de fiabilidad.

Metodología: investigación de enfoque Mixto, ya que intervienen activamente lo cualitativo y lo cuantitativo, de tipo exploratoria. Consiste en examinar un tema poco estudiado en la danza, por medio de una encuesta, cuyo análisis estadístico se realiza con Alpha de Cronbach y test retes, para fiabilidad. La prueba piloto se probó en 40 personas pertenecientes al campo artístico de la danza, para luego ser aplicada a la población de la muestra, 130 personas, entre directores, bailarines y coreógrafos de la ciudad de Bogotá.

Conclusiones: el cuestionario FECDC es un instrumento válido y de alta confiabilidad con una calificación de 0.839 según el Alpha de Cronbach, para conocer la concepción de directores, coreógrafos y bailarines, sobre la preparación física del bailarín.

Este instrumento es relevante, teniendo en cuenta que en los Grupos de Danzas no existe un responsable que conozca tanto de entrenamiento como de danza y sea quien responda por la planificación y organización de la preparación física.

Palabras clave: Acondicionamiento, Condición física, Cuestionario, Danza, Entrenamiento.

Introducción

La condición física en la danza y/o para la danza se define como la capacidad que tiene el individuo para satisfacer las exigencias físicas de una tarea específica, y la aptitud para bailar. Esto depende de la capacidad de los individuos para trabajar en diferentes condiciones cardiovasculares, su capacidad para desarrollar tensión muscular, así como su movilidad y flexibilidad (Koutedakis & Jamurtas, 2004)

En la ciudad de Bogotá – Colombia según el Ministerio de Cultura, (2010) estadísticamente existen 512 agrupaciones dancísticas entre ellas academias y



compañías, donde se cuenta en cada una de ellas con 30 integrantes aproximadamente. Las agrupaciones o escuelas manejan diferentes estilos dancísticos como danza tradicional o folclor colombiano, danza urbana, salsa, entre muchos otros estilos, conformado por diferentes edades, en donde por lo general las personas que hacen parte de cada una de estas escuelas son de formación empírica y/o profesional, manejando diversidad de técnicas según su género, así como también su entrenamiento, que es una base fundamental para cada una de las ejecuciones dancísticas o coreografías.

Autores como, Wyon (2018) , Rodrigues-Krause, Krause, & Reischak-Oliveira, (2015) y Kozai (2012) han definido la danza como un ejercicio intermitente, por su variedad de ritmos, sus movimientos explosivos, y diferentes juegos coreográficos que se ven involucrados en su ejecución (Rodrigues-Krause et al., 2015). Esto hace que asociado a la complejidad de la ejecución en la danza su intensidad pueda variar entre moderada a intensa o viceversa; igualmente, su duración, ya que dependiendo del tipo de danza y del momento de la misma (ensayos, presentaciones, etc.) esta cambia, siendo estas cortas o prolongadas (Mehta, 2017), (Beck, Redding, & Wyon, 2015). Los anteriores factores llevan a que el bailarín soporte diferentes tensiones fisiológicas en el cuerpo (M. Wyon, 2019), sin embargo, esto no quiere decir que la ejecución de la danza por si sola provoque estímulos suficientes para mejorar la condición.

Para el bailarín que por lo general es quien ejecuta cada baile, cada coreografía y quien transmite ese mensaje a través de la danza, así como el director y el coreógrafo que son quienes están detrás de toda esa creación y ejecución, es fundamental para cada uno de ellos que se tenga un buen estado físico, así como también se maneje a la perfección la técnica de cada uno de los bailes y la puesta en escena salga lo más perfecta que se pueda. Y para poder saber que tan importante es para todos ellos dichos aspectos relevantes en la danza, se diseñó un cuestionario para conocer la concepción que tienen sobre como

manejan, como están y que tan importante es la condición física en la danza, ya que este tema por lo general ha sido poco tratado y no se le ha dado la importancia necesaria ya que al tener una buena condición física en la danza, ayuda a que el bailarín evite lesiones y sus movimientos y su técnica sea mucho más precisa y fluida. El trabajo de la condición física en la danza, en su mayoría, es un trabajo que se realiza dentro de los calentamientos, centrándose muchas veces en mejorar la técnica, recordar o afianzar algunos pasos coreográficos, desarrollando otro tipo de cualidades, como la coordinación neuromuscular, pero rara vez enfatizando en la condición física (Kozai, 2012).

Adicionalmente existen otros factores asociados a la danza, que van en relación con la formación, tanto de quien dirige y crea, como de quien la práctica. El conocimiento es netamente dancístico, sin embargo, no hay una información específica en relación a las formas adecuadas del acondicionamiento físico, esta noción es vaga, ya que este es forjado por experiencia y conocimiento empírico, o transmitidos de generación en generación. Al no contar con bases suficientes, es posible que se ocasionen algunas lesiones, ya sea por una mala ejecución y/o por no contar con las habilidades o condición física apropiada para ser ejecutada, ya que la condición física y la actitud para bailar, depende específicamente de la capacidad del individuo y poder ejecutarla de una manera adecuada (Angioi, Metsios, Koutedakis, & Wyon, 2009).

Es por esto que se hace necesario saber cuál la percepción de la importancia de la condición física en la danza, tanto de quien la ejecuta, como de quien la dirige y crea, tratando de identificar como son los ensayos, calentamientos, para sus puestas en escena, el tiempo dedicado a esta disciplina, así como también, cual es el trabajo de acondicionamiento que realizan.

Para conocer cuán importante es la condición física en la danza, se diseña un cuestionario, ya que, dentro de la búsqueda e indagación exhaustiva del tema



en diferentes bases de datos como PubMed, Redalyc, Dialnet, Cielo entre otras, como también en revistas especializadas en danza, no se encontró ningún cuestionario que indagara al respecto. Las investigaciones que se han publicado tanto a nivel nacional como internacional, respecto al trabajo de la condición física van más encaminadas a pruebas físicas y fisiológicas, realizando pruebas de control y de experimentación, así como también revisiones bibliográficas con respecto al tema y como esta ha ido evidenciando el proceso de la danza en cuanto al trabajo físico, pero no se presentan cuestionarios similares al propuesto en esta investigación.

Tabla 1: Resultados Alpha de Cronbach

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,839	0,924	39

Seguido de esto, para mayor precisión y fiabilidad del cuestionario CCFED se realizó el test retes el cual consiste en volver aplicar el mismo cuestionario a las mismas 40 personas con un lapso de tiempo de 30 días, mirando así la correlación entre las mismas variables, denominado coeficiente de fiabilidad test re test (Coscolluela, 2012). Este coeficiente de correlación se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas con dos variables iguales con los mismos participantes y el mismo instrumento, el cual corresponde a la cuarta fase del estudio. El cual dio como resultado en cada una de sus variables lo que se muestra en la tabla 2.



**Tabla 2: Valores de correlaciones test re test
cuestionario CCFED**

Datos generales	1,0
Historia del danzante	0,9
Frecuencia y duración en la danza	0,8
Modo en la danza	0,8
Condición física y resistencia	0,9
Fuerza	0,9
Flexibilidad	0,9
Imagen corporal	0,9
Acondicionamiento físico	0,8
Actividad complementaria	0,7

Realizada su validación se aplica el cuestionario CCFED a 130 personas entre ellos directores, coreógrafos y bailarines de diferentes agrupaciones de la ciudad de Bogotá, el cual se envía por medio de correo electrónico y WhatsApp. Una vez diligenciada se depuró la información por Excel office 2019 y analizada en el software SPSS 25 de IBM. Realizando un análisis lineal multivariado factorial, tipo III, sin contraste, con estudios post hoc, DMS y tukey, medidas marginales, visualización estadísticas descriptivas, estimación de parámetros y matriz de transformación y nivel de significancia 0,05 de dos colas y tablas cruzadas.

Resultados

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de datos, se procedió a realizar el análisis correspondiente de la información de forma ordenada, mediante la tabulación del cuestionario aplicado, estableciendo porcentajes estadísticos, cruce de información pertinente, pruebas multivariantes, pruebas Inter sujetos, teniendo en cuenta el dato arrojado en su significancia. Los cuales ayudan a apreciar de una mejor manera los resultados obtenidos. Estos análisis se realizaron por cada sesión específica del cuestionario CCFED, a través del software SPSS versión 25 de IBM.



Datos generales o demográficos de quienes practican la danza

Se evidencio que de las 130 personas encuestadas el 84,6% son de la ciudad de Bogotá, el otro 12,3% son oriundos de ciudades como Cartagena, Cali, y de los departamentos de Tolima, Huila, Boyacá entre otros. Y el 3,1% restante son extranjeros entre los cuales se encuentran mexicanos, venezolanos y peruanos, pero todos residentes en la ciudad de Bogotá. El 65,4% son personas del género femenino, lo que muestra que es el género que predomina dentro de todas las agrupaciones de danza, el 34,6% corresponden al género masculino.

Tabla 1: Profesión y Nivel educativo

Profesión	Nivel educativo								Total
	Pri mar ia	Bac hille rato	Téc nico	Tecnol ógico	univers itario	Especiali zación	Mae stria	Estudia nte univers itario	
Profesionales en deporte, recreación, educación física, actividad física, cultura física e instructores	-	-	-	3	7	1	-	-	11
Maestros y docentes en danza y artes escénicas	2	-	7	-	16	5	2	2	33
Profesionales en ciencias económicas (contadores públicos, economistas, administrador de empresas, auxiliares contables)	-	1	1	1	9	4	1	2	19
Profesionales en ciencias de la salud (Fisioterapeut	-	1	2	1	3	-	1	-	8



as, terapeutas ocupacionales, Psicólogos, farmacéutas, enfermeros)- Profesionales en ciencias de la educación (Lic. en pedagogía infantil, español, sociales, entre otras)	-	-	-	1	5	2	2	-	10
Profesionales en ciencias de la comunicación (comunicador social, camarógrafo)	-	1	-	-	-	1	-	-	2
Profesionales en ingeniería	-	-	1	-	1	2	-	-	4
Profesionales en microbiología	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Empleados (asesores, jefes de inventario, inspectores, técnicos, conductores, operarios, independientes)	-	1	4	4	9	-	-	-	18
Estudiantes	-	-	-	1	2	-	-	-	3
Hogar - Pensionados	-	-	-	1	2	-	-	-	3
TOTAL	2	9	15	12	52	16	6	18	130

Al preguntar sobre la profesión, oficio y su nivel educativo (Tabla 1). para mirar si tiene vinculación con la danza. los resultados arrojaron que solamente 25.3% de las 130 personas encuestadas son docentes en danza o maestros de artes escénicas. De estas 16 personas tienen un nivel educativo de universidad, 7 personas son técnicos, 5 personas tienen especialización, 2 tienen Maestria y los 2 restantes son estudiantes universitarios. el 74,7% son profesionales en



otras áreas como ciencias económicas y contables, ciencias de la salud, ciencias de la educación y empleados entre otros, esto indica que la mayoría de personas que practican la danza por lo general no tiene ningún estudio o profesión asociada a esta, otro de los resultados a destacar es que los profesionales en deporte, recreación, educación física actividad física y las ciencias en educación ven o ejercen la Danza como un componente asociado a su formación y diario vivir.

Tabla 2: Genero danza y Rol en la danza

Genero danza	Rol danza						Total
	D oc en te	D ir ec to r	Bai lari n	C or eó gr af o	Doc ente, Bail arin	Docente, director, Bailarin, Coreógrafo	
Ballet	-	-	-	1	-	-	1
Salsa	-	-	-	-	1	1	2
Folclórica	2	5	58	2	5	1	73
Contemporánea	-	-	2	1	-	2	5
Urbano	-	-	3	-	-	-	3
Salsa, Folclórica	-	1	4	-	2	-	7
Salsa, bachata, Baile deportivo	-	1	1	-	2	1	5
Ballet, Salsa, folclórica, Contemporánea, jazz, urbano otros Ritmos (caribeño, Afro, árabe, FCBD style, Bellydance, teatro musical	2	2	11	1	7	3	26
	1	-	3	-	1	3	8
Total	5	9	82	5	18	11	130

El rol que más se destaca en las personas encuestada son los bailarines con un 63,1%; por otra parte, 22,3% de los encuestados tiene diferentes roles dentro de las compañías o agrupaciones, roles como docentes, directores, bailarines, y al mismo tiempo coreógrafos. (ver tabla 2).

De rol destacado dentro de los encuestados, fueron bailarines, de los cuales 58 personas practican danza folclórica y las otras 24 personas combinan o



practican diferentes géneros entre ellos esta ballet, salsa, contemporáneo, jazz y urbana. (Tabla 2).

Tabla 3: Genero danza y se considera

Genero Danza	Se Considera			Total
	Profesional	Amateur	Principiante	
Ballet	-	1	-	1
Salsa	1	-	1	2
Folclórica	18	38	17	73
Contemporánea	4	1	-	5
Urbano	-	2	1	3
Salsa, Folclórica	3	2	2	7
Salsa, bachata, Baile deportivo	2	3	-	5
Ballet, Salsa, folclórica, Contemporánea, jazz, urbano otros Ritmos (caribeño, Afro, árabe, FCBD style, Bellydance, teatro musical	15	5	6	26
	6	1	1	8
Total	49	53	28	130

Dentro de las variantes del cuestionario el cual fue importante destacar es, como se considera dentro de la danza, clasificándolo de la siguiente manera: Profesional, amateur, y principiante. Se evidencia que 53 de las 130 personas se consideran Amateur (lo hacen por algún gusto o simplemente por afición). 49 personas dicen ser profesionales (viven de la Danza), y 28 personas son principiantes (están comenzando a bailar). (Tabla 3).

El género dancístico más practicado en Bogotá es la danza folclórica, de 130 encuestados 73 de ellos la practican y 38 realizan diferentes géneros como el ballet. De quienes interpretan la danza folclórica se evidencio que 18 de ellos se consideran profesionales en este arte, 38 se consideran amateur, es decir, que son aficionados a este arte dancístico, y 17 son principiantes.

Por otra parte, de quienes ejecutan la danza folclórica esta es tomada más como un hobby y salir de sus rutinas laborales, domesticas o rutinarias, ya que



como se observó anteriormente la mayoría de los encuestados su profesión no corresponde específicamente a la danza, siendo este un factor determinante.

Para poder confirmar lo anteriormente escrito, se evidencio que 29 personas de las 130 encuestadas realizan la práctica de la danza por placer; 16 de ellos lo realizan por hobby, placer, hacer ejercicio, pero algunos también lo ven como una forma de generar ingresos. Es decir que la danza en Bogotá muy pocas personas la ejercen como una profesión, pero es tomada específicamente como un es un estilo de vida que genera satisfacción y hábitos saludables el cual al mismo tiempo los saca de su rutina de trabajo, siendo este a su vez una pasión por este arte dancístico.

Tabla 4: Como calienta y quien dirige

Como calienta	Quien Dirige									Total
	Dirigente de la compañía	Miembro de la compañía	Entrenador	Invitado	Docente	Usted mismo	Director, Miembro de la compañía	Director, miembro de la compañía, entrenador, Invitado, Docente, usted mismo	Director, Entrenador, usted mismo	
Bailando	8	8	1	-	2	1	1	1	-	22
Ejercicios específicos	2	1	-	-	1	1	-	1	-	6
Movilidad articular	6	5	-	-	1	5	1	1	2	21
Todas las anteriores	2	5	-	1	-	2	5	5	2	22
Bailando, Movilidad articular	5	11	-	-	7	1	6	1	2	33
Bailando, Ejercicios específicos	-	4	-	-	2	-	1	-	-	7



Ejercicios específicos, Movilidad articular	1	1	1	-	3	2	-	1	1	10
Feldenkris, Respiración, movimientos conscientes, estiramientos	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2
Ballet, Técnica, Zapateo	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Pilates, Yoga, Trabajo Core, caminata, Insanity, Ejercicios de fortalecimiento	-	-	-	-	1	-	1	1	1	4
Coordinación, disociación, agilidad mental, memoria corporal	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Total	2	36	2	1	18	12	16	11	9	130
	5									

Para poder determinar la importancia de la condición física en la danza y conocer su opinión al respecto, se indago de cómo se realizan el calentamiento y quien es el responsable de dirigirlo. De los 130 encuestados 36 personas dijeron que el calentamiento lo dirige un miembro de la compañía, pero no quiere decir que sea el director propiamente. 25 de los 130 encuestados dice que lo realiza el director, otras 18 personas dice que lo realiza el docente, y otras 16 personas lo realiza el director y un miembro de la compañía. Esto quiere decir que por lo general el miembro de la compañía siempre es un bailarín que realiza este tipo de actividad, y que por lo general el tipo de calentamiento que realiza es bailando y realizando movilidad articular, otros opinaron que aparte de realizar este tipo de calentamiento, también realiza otros ejercicios específicos. Muy pocos adicionan otro tipo de técnicas y métodos, entre estos están técnicas somáticas, y métodos como el pilates, el yoga, Insanity, entre otros. (Tabla 4)



Historia del danzante

Al realizar el análisis multivariante en cuanto a la historia general de quien practica la danza se preguntó la edad en que comenzó a bailar, el tiempo que lleva bailando, el tiempo que le dedica a cada una de las sesiones y el tiempo total de todos los ensayos semanales, la frecuencia con que ensaya en la semana, la frecuencia con que ensaya en el día y la intensidad de los calentamientos. Se evidencio que la edad cada una de las variantes analizadas en este apartado si son determinantes para trabajar la condición física en la danza, es decir, que la según la edad que se comience a bailar o practicar la danza sin importar el género es un factor determinante, el cual quiere decir que influirá en su condición física; entre más años la esté practicando se puede trabajar y mejorar la condición física, pero teniendo en cuenta las cargas que se realizan y el tipo de ejercicio progresivo que se esté ejecutando, claro está llevando un trabajo estructurado y bien encaminado a lo que se quiere lograr; lo mismo sucede con el tiempo y años que lleva bailando, este se determinó por meses, esto quiere decir que por más que sea un hobby, el efecto de tomarlo como ejercicio si favorece en la condición física, específicamente para mantenerse activos y obtener beneficios en cuanto a la salud física y mental.

Origen	Variable dependiente	Sig
Condición física	Edad que comenzó bailar	,035
	Años Bailando	,031
	Tiempo bailando	,097
	Tiempo sesión Ensayo	,619
	Frecuencia semanal Ensayo	,018
	Frecuencia día ensaya	,812
	Tiempo total ensayo	,154
	Intensidad en la Danza	,002

En cuanto al tiempo que le dedican a cada una de las sesiones, no es un factor determinante para mejorar la condición física ya que el tiempo que le dedicado



semanalmente oscila entre 100 y 120 minutos, esto es muy poco, ya que en este tiempo deben dividirlo entre en varias fases, siendo así que la frecuencia con que lo realiza en el día no contribuye a mejorar su condición física. ya que como es bien es cierto que para obtener resultados se debe tener una frecuencia relativamente significativa, lo mismo sucede con la intensidad y el trabajo específico y bien encaminado a lo que se quiere lograr (tabla 5).

Por otra parte, se evidencia que la frecuencia semanal que realiza sus ensayos y la intensidad con que realiza los calentamientos, son un factor determinante para trabajar la condición física, a mayor intensidad se puede trabajar la condición física, pero si estos calentamientos en general son moderados o leves, no habrá ninguna ganancia en ella, al indagar el modo como realizan el calentamiento, si es un factor determinante y la manera como lo realizan si interviene para mantener una buena condición física ya que esto es fundamental para dar inicio al ensayo en general; los métodos que realizan usualmente son adecuados y contribuyen a realizar un trabajo de la condición física pero no es suficiente y entre más se varíe en este, se trabajara de una manera adecuada y organizada.

Modo de la danza

En cuanto de quien dirige los calentamientos, son un eje fundamental en este proceso, de la danza, ya que la persona quien los dirige debe tener un conocimiento específico, tanto en técnica, manejo corporal y especialmente acondicionamiento físico. Según el análisis arrojado, y por lo que se evidencio anteriormente, quien realiza este tipo de trabajo es un miembro de la compañía, que por lo general es un bailarín, y otros dicen que el director de la compañía. Esto quiere decir que no son las personas idóneas, ya que por lo general no trabajan aspectos específicos de la condición física, sino por el contrario, casi en su gran mayoría, trabajan aspectos más coreográficos y de



técnica, el cual no contribuyen mejorar o mantener una buena la condición física ya que los aspectos fisiológicos no son alcanzados hasta lo requerido. (Tabla 6)

Origen	Variable dependiente	Sig
Condición física	Como caliente	,002
	Quien Dirige	,209
	No calentamiento	,014

Algo a destacar y que ha sido un factor asociado a la mala condición física son las lesiones (tabla 7) que se producen a causa de la práctica de la danza, el 63,8% dice que ha tenido lesiones y el otro 36,2% no ha sufrido ninguna. Las lesiones más comunes que se han ocasionado por practicar la danza son las lesiones ligamentosas, entre ellas están los esguinces, problemas de meniscos. Otras lesiones que se presentan con frecuencia son las lesiones musculares entre estas están los desgarros y calambres. Estas lesiones ocurren por lo general, por una mala condición física, o porque realmente no se trabaja o no hay un buen manejo de ellas, es decir, una recuperación adecuada, o un tratamiento adecuado; evidenciando que estas lesiones ocasionadas por la danza, por lo general se originan en miembros inferiores.

Lesiones	Sufre de lesiones
	Si
Lesiones musculares (desgarro, calambres, isquiotibiales)	13
Lesiones articulares (Rodilla, desgaste menisco, dislocaciones, rupturas)	8
Lesiones tendinosas (Tendinitis rotularia)	2
Lesiones musculo tendinosas (Lumbalgias, manguito rotador)	4
Lesiones ligamentosas (Esguinces, fisuras, rupturas meniscos)	16
Lesiones musculoesqueléticas (Fracturas, Luxaciones, Fascitis plantar)	4
Total	47



Resistencia y fuerza en la danza:

Dentro del análisis fue importante indagar como consideraban la resistencia y la fuerza en la danza y como está la manejaban tanto en ensayos, presentaciones o puestas en escena. Dentro de la resistencia se indago sobre la exigencia física, su condición cardiorrespiratoria, físicamente como se siente después de una presentación.

En cuanto a la fuerza se tuvo en cuenta como era su fuerza, si los movimientos que realizaba en danza tanto en presentaciones como ensayos los hacia con la misma fuerza, si realizaba saltos y alzadas con frecuencia y si estos mismos como los consideraba, si el baile lo podía repetir con la misma intensidad, y cuantas repeticiones podía realizar en Push ups, abdominales y sentadillas.

Teniendo como resultado que la resistencia es un factor determinante y parte esencial ya que se trabaja con frecuencia en los ensayos y esta debe verse reflejado en las presentaciones o puestas en escena que es donde se hace evidente si se cuenta con ella o no. Según lo indagado por medio del cuestionario el danzante maneja de una manera adecuada su exigencia física y su condición cardiorrespiratoria el cual, pueden soportar una carrera vigorosa y prolongada por 30 minutos. Es decir que los bailarines o la persona que ejecuta el baile tiene la facultad de soportar esas exigencias físicas que requiere la danza para su ejecución sin sentir cansancio o fatiga. Pero al momento de realizar y corroborar con los resultados de las pruebas físicas demuestran lo contrario, su estado físico no es considerado bueno dentro de los parámetros establecidos. Es importante resaltar que para la danza y en especial para el bailarín es fundamental realizar pruebas físicas para mirar su nivel de condición, tanto al inicio como al final de cada temporada, esto con el fin de poder soportar esas cargas que se requieren al momento de bailar y así mismo prevenir o afectar más las lesiones que se puedan ocasionar. (Tabla 8)



Tabla 8: pruebas efecto inter sujetos resistencia cardiorrespiratoria y fuerza en la danza

Origen	Variable dependiente	Sig
	Exigencia física	,002
	Condición Cardiorrespiratoria	,000
	Físicamente presentación	,199
	Movimientos con fuerza	,672
	Saltos y Alzadas	,765
Condición física	Su Fuerza es	,000
	Ejercicios y saltos	,743
	Repeticiones	,253
	Push Ups	,000
	Abdominales	,001
	Sentadillas	,007

En cuanto a los ejercicios, los saltos y las alzadas, los movimientos con fuerza y las repeticiones que puede llegar a realizar una danza con la misma intensidad. Se evidencio que los saltos y alzadas, sin importar el nivel de dificultad, no son parte esencial para los danzantes y tampoco lo manejan de una forma adecuada, este tipo de ejercicios se realizan más para mejorar la técnica, que la condición física como tal. Y en cuanto a las repeticiones y movimientos, no la realizan con la misma intensidad que se puede realizar la primera vez y mucho menos manejar la misma intensidad en un ensayo que en las presentaciones. (Tabla 8).

Flexibilidad en la danza

La flexibilidad es uno de los factores más importante en la danza y es la cualidad en la que más se enfatiza, el cual es esencial y fundamental, dentro de este tipo de arte. En cuanto al trabajo con respecto a esta, se tuvo en cuenta tanto miembros inferiores como en miembros superiores específicamente, según los resultados obtenidos, no es un factor determinante, especialmente en la parte de miembros superiores ya que no le dan la misma importancia o énfasis como lo realiza en la parte de miembros inferiores; pero por el contrario



cuando se indaga sobre la flexibilidad de los miembros inferiores concentra su atención y se considera esencial para mantener una buena condición física, siendo esta esencial. Por otra parte, es de vital importancia realizar un buen trabajo de estiramientos en cada sesión de ensayos, pero se evidencia que no le dan el mayor énfasis como se debería y el tiempo que le dedican no es el idóneo. (Tabla 9).

Tabla 9: Pruebas de efecto inter sujetos flexibilidad en la danza		
Origen	Variable dependiente	Sig
Condición física	Su flexibilidad es	,001
	Flexibilidad de Miembro Superior Derecho	,548
	Flex Miembro Superior Izquierdo	,460
	Flexibilidad Miembro Inferior	,045
	Estiramiento danza	,315

Acondicionamiento físico en la danza

Dentro del análisis de la prueba multivariante dice que el acondicionamiento no es un factor determinante en la condición física, pero en esta variante se quería saber que tan importante y si realmente la trabajan o no.

Para los encuestados creen realizar un trabajo de acondicionamiento físico específico, pero no la saben trabajar de una manera acorde a lo que necesitan (Tabla 10). Por eso mismo la manera como realizan sus ensayos no van a contribuir en tener una buena condición física apta para la danza y para las exigencias físicas que esta abarca, pero si es relevante y considerable realizar un trabajo adicional ya que esta suplirá lo que no se trabaja dentro de los ensayos y ayudará en gran medida a mejorar la condición física, pero al trabajar la condición física, esta no afectará ninguna parte estética y técnica de la danza, aunque los encuestados piensan lo contrario.



En cuanto a las cualidades físicas son importantes trabajarlas en la danza, pero dentro de sus ensayos no las trabajan de una manera acorde a lo que necesitan, aunque hay que saber qué tipo de cualidad física se necesita trabajar, ya que estas varían según el género que se practique y ejecute, ya que esto dependerá en gran medida para su trabajo físico.

Tabla 10: Pruebas de efecto inter sujeto trabajo de acondicionamiento físico en la danza

Origen	Variable dependiente	Sig
Condición física	Trabajo acondicionamiento	,277
	Desarrollo ensayos	,695
	Trabajo Adicional	,006
	Cualidades Físicas	,896
	Aspectos de la danza	,260

Ejercicio o actividad complementaria

Dentro de la importancia de la condición física en la danza se quería indagar si realizaban otro tipo de actividad diferente a la danza, como que actividad realiza, con qué frecuencia, que tiempo le dedica y con qué intensidad la realiza. De los 130 encuestados un 63.1% si realizan un trabajo físico adicional diferente a la danza, el otro 36,9% no realiza ningún tipo de actividad diferente. Esta adición de actividad o ejercicio es importante ya que esto aportara al danzante en su condición física y en la danza como tal. El 35.7% de los que realizan una actividad adicional están enfocados en actividades de fortalecimiento, entre estas se encuentran como yoga, pilates, entrenamiento funcional. El otro 33.3% realizan actividades aeróbicas entre estas esta correr, montar bicicleta, saltar lazo. Otro 8% de los encuestados realizan actividades deportivas

Pese a estas actividades adicionales no es un factor determinante para la condición física en la danza, pero si contribuirá de manera indirecta, aunque la



actividad que se está realizando no sea la acorde para ese aporte positivo físico que se necesita en la danza y el tiempo que le dedican es inferior al que manejen dentro de los ensayos, pero la frecuencia con que lo realizan semanalmente es más que lo que realizan en la danza, contribuyendo en gran medida, a mejorar parte de la condición física. La frecuencia con que la realizan en el día si corresponde ya que solamente la realizan una vez en el día y la intensidad con que se trabaja también es un factor determinante. (Tabla 11).

Tabla 11: Pruebas de efecto inter sujetos actividad adicional

Origen	Variable dependiente	Sig
Condición física	queactividad5	,592
	Duración actividad	,520
	Frecuencia Actividad	,013
	Veces al día actividad	,072
	Intensidad Actividad	,043

Conclusiones

El cuestionario FECDK fue creado con el fin de conocer las concepciones de directores, bailarines y coreógrafos sobre la importancia de la condición física en la danza, que aunque es un tema que debe ser fundamental, no le dan el mismo nivel de importancia dentro de su formación como artistas, siendo profesionales, principiantes o aficionados en este arte, ya que para que la condición física sea considerada buena debe reunir aspectos como fuerza, resistencia, potencia, flexibilidad y composición corporal viéndose la falta de una buena preparación desde los ensayos, y un poco más visible en la puesta en escena.

De los resultados obtenidos se concluye que de las 130 personas que participaron y diligenciando la encuesta, el 100% destacan la importancia de trabajar la condición física, pero el trabajo que realizan en las agrupaciones donde practican la danza, está encaminado a mejorar la técnica y la estética. Y



el tiempo dedicado al ensayo es máximo 180 minutos por sesión, tiempo que no es suficiente para generar cambios físicos ni fisiológicos, ya que se divide en diferentes etapas, una es el calentamiento, que es donde trabajan parte del acondicionamiento físico, otra parte lo dedican al perfeccionamiento del esquema coreográfico y muchas veces ese tiempo no es suficiente para terminar.

Los calentamientos deben ser encaminados para mejorar la condición física enfocados según el entrenamiento, teniendo en cuenta el trabajo de la fuerza, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad, el cual se recomienda realizar pruebas físicas o test de aptitud física, tanto al inicio o intermedio y final de cada temporada dancística, el cual permita medir la evolución física del bailarín y focalizar el trabajo, en mejorar las necesidades individuales y colectivas. Al implementar el trabajo estructurado de entrenamiento, el ideal es que este orientado por personal calificado y con conocimiento en cuanto a danza y acondicionamiento físico, esto con el fin de manejar adecuadamente el trabajo físico y las cargas, teniendo en cuenta los principios básicos del entrenamiento deportivo y la especificidad según los requerimientos de la danza; para a si mismo evitar inconvenientes con lesiones o propagarlas, sobrecargas y fatiga.

El nivel de la danza en la ciudad de Bogotá, en cuanto a su condición física no es trabajada adecuadamente, ni orientada a un trabajo específico, ya que las personas que dirigen este tipo de acondicionamiento físico no poseen el suficiente conocimiento con respecto al trabajo de la condición física el cual la gran mayoría de ellos toman este tipo de actividad como hobby y ejercicio para beneficio de su salud, que como un trabajo para mejorar la condición física.



Referentes Bibliográficos

Angioi, M., Metsios, G., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2009). Fitness in contemporary dance: A systematic review. *International Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1202821>

Beck, S., Redding, E., & Wyon, M. A. (2015). Methodological considerations for documenting the energy demand of dance activity: A review. *Frontiers in Psychology*, 6(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00568>

Coscolluela, A. (n.d.). Fiabilidad.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. In Mc Graw Hill.

Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651–661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>

Kozai, A. (2012). Supplementary Muscular Fitness Training for Dancers. *The IADMS Bulletin for Teachers*, 4(1), 15–17. Retrieved from http://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/imported/info/Bulletin_for_Teachers_4-1_pp15-17_Kozai.pdf

Mehta, P. (2017). The Role of Exercise Physiology in Dance. 1(1), 29–35.

Ministerio de Cultura. (2010). Lineamientos del Plan Nacional de Danza, para un país que baila 2010-2020. 66. Retrieved from <https://www.mincultura.gov.co/areas/artes/danza/Documents/LineamientosPlanDanza2aEdicion.pdf>



Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, Á. (2015). Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 19(3), 91–102. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.19.3.91>

Wyon, M. (2019). Cross-Training for the Dancer. In *Performing Arts Medicine*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-58182-0.00014-6>

Wyon, M. A., Harris, J., Adams, F., Cloak, R., Clarke, F. A., & Bryant, J. (2018). Cardiorespiratory profile and performance demands of elite hip-hop dancers breaking and new style. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(3), 198–204. <https://doi.org/10.21091/mppa.2018.3028>