

Importancia de la ritmicidad en la coordinación motriz en tiempos de la pandemia COVID-19

Rhythmicity in motor coordination in times of the COVID 19 pandemic

Eyzaguirre Maldonado, Edwin Héctor
Trujillo, Perú, Universidad César Vallejo
E-mail: edwin.eyzaguirre@unsch.edu.pe
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0625-3100>

Solis Trujillo, Beymar Pedro
Trujillo, Perú, Universidad César Vallejo
bsolist@ucvvirtual.edu.pe
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6988-3356>



Recibido 17 de julio 2021

Aprobado 17 de abril de 2022

Resumen

La ritmicidad es un factor importante para el desarrollo de la coordinación motriz, que permite realizar los movimientos con una adecuada duración, frecuencia y economizando esfuerzo al cuerpo. El estudio tuvo como objetivo argumentar y sustentar la importancia de la capacidad rítmica en la coordinación motriz en el contexto de la pandemia COVID-19. La metodología aplicada fue el uso de la técnica de análisis de información sobre un tema; para ello, se realizó una revisión de artículos y publicaciones en revistas indexadas sobre la unidad de análisis que es la ritmicidad. Las conclusiones, relevantes son: La performance rítmica es importante en la persona porque permite la integración social, así como influye en los factores físicos, psicológicos y emocionales. Un adecuado desenvolvimiento o disponibilidad corporal tiene como base la regulación rítmica que se manifiesta en conductas positivas ante situaciones variadas de la vida diaria. La danza, como actividad rítmica genera procesos mentales de atención, y concentración que ayudan a consolidar una expresividad corporal y emocional equilibrada. El ritmo, como capacidad coordinativa influye significativamente en las demás capacidades como andamiaje fundamental para una regulación de la coordinación motriz en general. Los ritmos circadianos biológicos son un indicador de la presencia rítmica al interior de nuestro organismo que posibilita una regulación neuromotriz rítmica. La actividad rítmica sistematizada es una estrategia que promueve un accionar competente e idóneo en la persona. Su práctica debe incluir una combinación entre ritmo-cognición-socialización que se expresa en la danza y los bailes.

Palabras clave: Rítmica, danza, actividad rítmica, capacidades coordinativas, COVID-19

Abstract

Rhythmicity is an important factor for the development of motor coordination, which allows movements to be carried out with an adequate duration, frequency and saving effort on the body. The study aimed to argue and support the importance of rhythmic capacity in motor coordination in the context of the COVID-19 pandemic. The applied methodology was the use of the information analysis technique on a topic; To do this, a review of articles and publications in indexed journals was carried out on the unit of analysis that is rhythmicity. The relevant conclusions are: Rhythmic performance is important in the person because it allows social integration, as well as influences

physical, psychological and emotional factors. An adequate development or body availability is based on the rhythmic regulation that manifests itself in positive behaviors in various situations of daily life. Dance, as a rhythmic activity, generates mental processes of attention and concentration that help to consolidate a balanced corporal and emotional expressiveness. The rhythm, as a coordinative capacity, has a significant influence on the other capacities as a fundamental scaffolding for a regulation of motor coordination in general. Biological circadian rhythms are an indicator of the rhythmic presence within our body that enables rhythmic neuromotor regulation. The systematized rhythmic activity is a strategy that promotes a competent and suitable action in the person. Your practice must include a combination of rhythm-cognition-socialization that is expressed in dance and dances.

Keywords: Rhythmic, dance, rhythmic activity, coordinative abilities, COVID-19.

Introducción

El ritmo es una de las capacidades coordinativas fundamentales para todas las actividades del ser humano, especialmente las relacionadas a las danzas y bailes; siendo estas manifestaciones culturales de interacción social que permiten la socialización entre las personas.

La pandemia por la COVID-19 tuvo efectos devastadores en la salud, siendo uno de los impactos fuertes en las actividades físicas diarias de las personas (Ros-Fábregas, 2020). Tal situación, hizo que, en muchos países, las autoridades, tomaran decisiones estrictas con medidas como el confinamiento de las personas en sus casas para reducir el contagio; además, del cierre de todo tipo de actividades sociales, culturales y en las que se incluyó las deportivas (Suarez, 2021). El confinamiento en los domicilios se tradujo en cambios radicales en las actividades diarias referidas a las culturales, sociales, deportivas, físicas, laborales entre otras. Uno de estos cambios se observó en la fluidez de las actividades traducidas en las capacidades coordinativas, entre ellas el ritmo. La pandemia se ha convertido en una de las causales para habituar al sedentarismo, la obesidad y otras enfermedades degenerativas de las personas. Por lo que, la práctica de actividades rítmicas como la danza, el baile, las actividades aeróbicas y otras que tienen relación con el ritmo corporal, ameritan ser estudiadas porque es uno de los factores de la coordinación motriz global.

La capacidad rítmica es una herencia cultural del ser humano, que desarrolla la capacidad sensoria cinética que implica la integración con los demás al realizar actividades de esta naturaleza.

El ritmo como capacidad coordinativa, da respuestas motoras coordinadas adecuadas a estímulos externos como los musicales. López-Sáenz (2018) señala que el ritmo en la danza es una expresión mundial de la motricidad humana. De ello se establece que, todas las personas tenemos la habilidad rítmica para desenvolvemos en actividades rítmicas como el baile, danzas y otras relacionadas a ella. Esta habilidad permite al ser humano interactuar con precisión cuando lo requiera su actuación, pudiendo ser un elemento regulador del desarrollo de la autoconfianza y seguridad que serán básicos para su desarrollo motriz integral.

Cuando una persona no tiene confianza en su capacidad rítmica, emana en su interior actitudes negativas como la inseguridad, limitando su actuación en la vida cotidiana; por lo que, el estudio del ritmo corporal es fundamental en la formación de la personalidad. Desde este contexto, Valéry (1965, p.27) “La danza como el arte del movimiento humano voluntario”; es decir, es una actividad que tiene el componente de libertad expresiva y la posibilidad de una expresión creativa corporal.

El presente artículo pretende describir la importancia de la capacidad rítmica del ser humano, por ser una de las capacidades coordinativas que tiene escasas investigaciones; para la cual, se ha realizado una búsqueda de publicaciones sobre el tema.

El ritmo es una capacidad relevante de la coordinación motriz. El progreso corporal, así como la preservación de la postura y la funcionalidad de acciones complejas de mayor calidad, establecen una adaptación, diferenciación y orientación motriz siendo el andamiaje fundamental de las actuaciones del ser humano. Los aspectos anatómico funcionales del cuerpo influyen en el desarrollo de las experiencias motrices de coordinación (Zwierzchowska, et al., 2020). La práctica habitual de esta capacidad posibilita la mejora de las acciones motrices; por lo que, el presente estudio, también fundamenta la importancia del ritmo para el desarrollo de las otras capacidades coordinativas teniendo un efecto competencial en la persona.

El ritmo y la ritmicidad humana han convivido desde tiempos remotos en el ser humano. La danza nos invita la posibilidad de relacionarnos con otros a través del cuerpo motriz coordinado. La danza es considerada experiencia expresiva; que tiene relación con el mundo espacial, temporal y regulando de manera sincronizada la comunicación corporal. Se trata de acciones cuyo aprendizaje corporal, en muchos casos queda relegado en la etapa de la infancia; por el contrario, su estimulación constante funda la génesis del cuerpo táctil cinestésico y las estructuras pre-lingüísticas (López-Sáenz, 2018). El ritmo crea las posibilidades de interacción con un lenguaje comunicacional corporal propio, posibilitando las condiciones para el desarrollo de las demás capacidades coordinativas. Un ser humano dotado de una performance rítmica le permite actuar y con autonomía y seguridad.

El ser humano es un ente complejo que tiene mecanismos que le permiten interactuar con la naturaleza y el contexto, siendo la danza una de las actividades más antiguas al igual que la caza y supervivencia, cuyo origen data con la propia humanidad (Freitas & De Souza, 2010). Al ser una actividad progresiva ontogenética, ha sido, es y será una expresión cultural que permitirá la preservación de ritos, costumbres y el mundo mágico religioso de los seres humanos; por lo que, su estudio en el contexto de la pandemia por el COVID-19 empieza a tener sentido lógico, por la escasa frecuencia de actividad rítmica humana por el aislamiento, que puede estar afectando al desarrollo de la motricidad en general; siendo así, justificable su argumentación científica.

Para la construcción del estudio se realizó la indagación de publicaciones en la base de datos de Worl Wide Science, Google Académico y Scopus. Revisando la producción científica sobre la ritmicidad como una capacidad fundamental de la coordinación motora. Los criterios de selección de trabajos fueron producciones en español, portugués e inglés empleando las palabras clave: ritmo, rítmica, coordinación motriz, danza y bailes; utilizando los operadores booleanos: “and”, “or”. El criterio de inclusión fue artículos de investigaciones publicados en los últimos 5 años. Para el procesamiento de datos se procedió a cumplir con un análisis documental y de información de los resultados y conclusiones de cada artículo y sistematizándolo en resultados y conclusiones esclarecedores del problema planteado.

Argumentación

La ritmicidad es una capacidad del ser humano para manifestar, a través del cuerpo, estados emocionales y afectivos. La música y la danza son actividades asociadas a la evolución humana, vinculándose a la expresión emocional y social. La característica de la música, lo constituye el ritmo y, el de la danza, la motricidad corporal (Sánchez, Bacigalupe, Pujo, Dillon, & Oleastro, 2014). Ello

denota que, en la evolución humana nos han acompañado diferentes ritmos y sonidos que originaron danzas y ritmos corporales que fueron, son y serán las manifestaciones artísticas corporales que acompañarán al ser humano hasta el final de su existencia. La importancia del ritmo corporal es que pertenece a una herencia cultural y social.

El hombre ha buscado diferentes momentos y espacios para la práctica de los ritmos, los que fueron manifestándose gracias a las danzas. La práctica de la danza constituye un eje fundamental y funcional de esta iniciativa creada para mejorar la motricidad y la calidad de vida (Sánchez, Bacigalupe, Pujó, Dillon, & Oleastro, 2014). Las diferentes culturas desarrollaron ritmos característicos de cada región, ello permitió que los seres humanos puedan expresar emociones y sentimientos acordes a sus contextos y circunstancias específicas que los patrones culturales de vida les impartió. Para ello, desarrollaron la capacidad rítmica, que le permitió mejorar las capacidades coordinativas en general, desarrollando diferentes habilidades motrices que fueron fundamentales para la supervivencia.

Los ritmos y la música también son importantes actividades como terapia. La parálisis cerebral, es considerada como un conjunto de desórdenes permanentes del movimiento y postura, causando limitaciones en la acción motriz. El ritmo y la música empleados como terapia permite mejorar la calidad de vida y las condiciones físicas, emocionales, mentales, sociales, estéticas y espirituales de las personas patológicas (Oinheiro & Veiga, 2020). El ritmo y la música mejoran la calidad de vida, a su vez la ritmicidad podría repercutir en la mejora de los movimientos de las personas con parálisis cerebral.

El ritmo como un comportamiento aparentemente carente de valor evolutivo, es una acción universal que fue influenciado por la bipedestación propiciando el acompañamiento de la música que, a su vez fortalece las relaciones humanas (Alonso, 2019). En la evolución humana la ritmicidad fue fundamental para entablar y fortalecer los lazos familiares y los sentimientos de pertenencia que fueron forjando las comunidades y la convivencia social, actividad vital para la sobrevivencia de nuestra especie.

Los ritmos son muy diversos, incluyendo los ritmos circadianos de la vida, del cosmos, así como de los biológicos. Cerutti, Sciabarrasi, & Scaglione (2019) señalan que los ritmos biológicos permitieron la adaptación de los seres vivos a su entorno, asumiendo al ser vivo la diversidad de exigencias del medio ambiente. La ritmicidad también es usada en la cronobiología por la facilidad de hacer el seguimiento del comportamiento motriz del ser vivo. Es así, nuestra especie asumió una cronobiología circadiana, regida por la luz solar, estableciendo un ritmo de vida activa motriz durante el día y diseñados para descansar y dormir durante la noche.

La música es fundamental para el desarrollo de la ritmicidad, teniendo presencia en todas las culturas humanas, como un lenguaje de sonidos multivariados y universales. Grillo & Pérez (2020) señalan que la música es un fenómeno físico explicado por la matemática y su comunicación es de forma impar con señales y símbolos específicos mediante claves, figuras musicales, pausas y compases; dinámica de estructuras rítmicas que se transforma en la comunicación sensorial y emocional. Desde este punto de vista, la música como fenómeno físico orienta la ritmicidad del ser humano al establecer compás, pausas y fluidez propia, dando posibilidad de formas expresivas corporales ante estos estímulos sensoriales.

Las secuencias y estímulos rítmicos pueden ser y tener efectos importantes sobre la percepción de la motricidad y la cognición, porque afecta a la atención y los estados afectivo emocionales

(Nascimento, 2017). La cognición puede ser estimulada a través del desarrollo de las sensaciones y percepciones que se generan con la ritmicidad.

El lenguaje no verbal mediante el baile es fundamental para el desarrollo e interpretación del ritmo. Una aproximación del arte y la danza establecen un diálogo semiótico que converge la observación del cuerpo en movimiento y sus expresiones como arte de enseñanza (Santaella, 2013). La enseñanza de las danzas dentro de sus componentes de variabilidad manifiesta en la persona el control de sus movimientos en función al ritmo y por ende la ritmicidad del que lo practica de manera constante.

La ritmicidad del cuerpo puede ser estudiada desde diversas posturas epistemológicas, como la fenomenología; en este contexto, se convierte en una verdadera fuente de creatividad, energía y dinamismo (Wunenburger, 2003). Siendo el ritmo corporal una fuente para liberar energía negativa y desarrollar sensaciones de equilibrio corporal y emocional.

Un factor que determina el rendimiento deportivo, es el tener un somatotipo específico para un determinado deporte, y la gimnasia rítmica es una de ellas. El somatotipo de toda gimnasta se caracteriza por ser predominantemente el endomorfo-mesomorfo (Mondaca, Vásquez, Souza, & Faúdez, 2021). Por tanto, un somatotipo endomorfo-mesomorfo tendrá una mayor predisposición para tener una performance rítmica, siendo un eje temático para investigar y corroborar esta posibilidad.

La ritmicidad del ser humano, puede mejorarse y desarrollarse a través de diferentes medios, siendo uno de ellos, las danzas en sus diversas manifestaciones. La danza puede ser empleada como un recurso a ciertos niveles de exigencia para fortalecer el desarrollo pleno de las habilidades motrices de manera armónica (Zuluaga & Londoño, 2021). El uso de la gimnasia rítmica permitió el aumento de peso y talla, disminuyendo el porcentaje de grasa, es decir los parámetros antropométricos así como los fisiológicos fueron optimizados (López-Benedicto, Franco, & Terreros, 1991). Existiendo investigaciones de los beneficios de la danza y la gimnasia rítmica, se pueden establecer programas de intervención motriz para la práctica y desarrollo de la performance rítmica de la etapa escolar.

Los factores neurológicos y procesos cognitivos, también intervienen en la ritmicidad, siendo la concentración y atención entre los procesos importantes para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la gimnasia rítmica (Pérez-Inzaga, Fleitas-Díaz, & Cañizares-Hernández, 2021). Un factor que da posibilidades de ser inspiradora para una ritmicidad de calidad es la música, que marca en tiempos, compas y duraciones los diversos ritmos, para que el cuerpo los interprete y adapte. La música y la percusión marcan el ritmo en acciones, los cuales como procesos de creación artística se manifiestan como creatividad rítmica corporal (Molina, 2020).

Se observa niveles bajos de resiliencia en gimnastas, por lo que se debe prestar atención a los niveles óptimos para mejorar el rendimiento, siendo la gimnasia rítmica un deporte que combina danza y ejercicios con acompañamiento musical (Serrano-Nortes, Gómez, & Reche, 2021). En el deporte y en las diversas acciones humanas, la resiliencia juega un papel importante para superar las dificultades y retos y desarrollar una ritmicidad adecuada nos permite de manera sistémica con otros factores coordinativos tener seguridad para integrarse activamente en cualquier contexto social.

La pandemia y el confinamiento forzaron etapas de desentrenamiento de muchos deportistas, generando entrenamientos inadecuados en la gimnasia rítmica (Suarez, 2021). Aún en un confinamiento, se pueden establecer protocolos de práctica de actividad rítmica, a través de medios de comunicación o redes sociales, por el impacto favorable que genera en la salud.

La importancia de la rítmica es velar por el desarrollo físico, psíquico, social y deportivo orienta desde la educación física para las edades escolares, incluyendo desarrollar prácticas de todas las capacidades coordinativas para adaptarse e interactuar con pertinencia en la sociedad (Ruiz, 2017). Las personas que desarrollaron esta capacidad coordinativa, son más resueltos y gozan de mayor confianza para entablar nuevas relaciones sociales.

En la ritmicidad existen componentes como la coreografía que se puede enseñar a los escolares. La coreografía y la expresión corporal desarrollan mayor destreza y ejecución técnica (Cordón-González, Gato-González, & Batista-Pupo, 2017). Esta capacidad permite la integración y participación activa rítmica.

En el desarrollo de la ritmicidad, las capacidades condicionales o físicas básicas, también tienen una directa participación; como la velocidad, que es un elemento fundamental para la ritmicidad. En la etapa preparatoria, la velocidad es un elemento relevante en la práctica de la gimnasia rítmica, permitiendo conseguir una alta puntuación y dominio de aparatos (Chiiriac, Teodorescu, & Bota, 2020). El ritmo facilita el valor colectivo, la motivación y el trabajo en equipo, por la función social en el ámbito escolar (Pérez, 2008). En la motricidad humana, la ritmicidad juega un rol preponderante para la consolidación de nuestra personalidad equilibrada.

Conclusiones

La performance rítmica es importante en la persona porque permite la integración social, así como influye en los factores físicos, psicológicos y emocionales.

Un adecuado desenvolvimiento o disponibilidad corporal tiene como base la regulación rítmica que se manifiesta en conductas positivas ante situaciones variadas de la vida diaria.

La danza, como actividad rítmica genera procesos mentales de atención, y concentración que ayudan a consolidar una expresividad corporal y emocional equilibrada.

El ritmo, como capacidad coordinativa influye significativamente en las demás capacidades como andamiaje fundamental para una regulación de la coordinación motriz en general.

Los ritmos circadianos biológicos son un indicador de la presencia rítmica al interior de nuestro organismo que posibilita una regulación neuromotriz rítmica.

La actividad rítmica sistematizada es una estrategia que promueve un accionar competente e idóneo en la persona. Su práctica debe incluir una combinación entre ritmo-cognición-socialización que se expresa en la danza y los bailes.

Referencias

- Alonso, A. (2019). La ritmicidad y el comportamiento musical en la evolución humana. *Eikasia*, 99-132.
- Cerutti, R. D., Sciabarrasi, A. A., & Scaglione, M. C. (2019). Ritmos de actividad locomotora en *Chelonoidis chilensis*. *VII Jornada de difusión de la investigación y extensión* (págs. 1-2). Santa Fe: Universidad Nacional del Litoral.
- Chiiriac, S., Teodorescu, S., & Bota, A. (2020). Preliminary Study on Psychomotor Abilities Decisive for Technical Routines in Rhythmic Gymnastics. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 62-80.
- Cordón-González, R., Gato-González, E. M., & Batista-Pupo, Y. (2017). Actividades para el desarrollo de la expresión corporal en atletas de gimnasia rítmica. *Deportiva*, 30-43.
- Freitas, S. S., & De Souza, M. T. (2010). A dança circular na resolução de situações-problema em aulas de Educação Física. *Motriz*, 1052-1059.

- Grillo, M. L., & Pérez, L. R. (2020). A física na música. *Book*, 1-95.
- López-Benedicto, A., Franco, L., & Terreros, J. L. (1991). Gimnasia. Evolución fisiológica y antropométrica en una temporada. *Archivos de Medicina del Deporte*, 127-133.
- López-Sáenz, C. (2018). Fenomenología de la danza: Merleau- Ponty vesus Sheets-Johnston. *Arte, Individuo y Sociedad*, 467-481.
- Molina, R. F. (2020). *Haciendo del ritmo una performance a ciegas*. Bogotá: Facultades de artes.
- Mondaca, J. S., Vásquez, J., Souza, R., & Faúdez, C. P. (2021). Composición corporal y somatotipo del equipo de gimnasia rítmica, Tricampeón del torneo nacional universitario FENAUDE Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 1-11.
- Nascimento, J. C. (2017). *Toca que o cérebro também danças: Efeito da ritmicidade de tons auditivos sobre parâmetros comportamentais e eletrofisiológicos da execucao de uma tarefa de soma aritmética*. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Oinheiro, E. H., & Veiga, C. M. (2020). Validacao de um protocolo de musicoterapia na reabilitacao em paralisia cerebral (PMRPC). *Congreso de Música*, 1-18.
- Pérez, S. (2008). El ritmo: Una herramienta para la integración social . *Ensayos*, 189-196.
- Pérez-Inzaga, M. L., Fleitas-Díaz, I. M., & Cañizares-Hernández, M. (2021). Alternativa metodológica dirigida al tratamiento de la concentración de la atención, como vía para el perfeccionamiento de la técnica corporal en la Gimnasia Rítmica. *Arrancada*, 177-195.
- Ros-Fábregas, E. (2020). Musicología en tiempos de la COVID-19. *Anuario Musical N° 75*, 7-9.
- Ruiz, J. M. (2017). *Ilustrar el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas mediante la práctica de la gimnasia rítmica en la etapa escolar*. Machala: UTMACH.
- Sánchez, C., Bacigalupe, M. D., Pujo, S., Dillon, J. L., & Oleastro, R. (2014). Ritmo, danza y música como estrategia de mejoramiento de la movilidad de las personas con enfermedad de Parkinson. *Tercera Época Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 1-2.
- Santaella, C. (2013). Linguagens nao verbais: lente semiótica para a observacao do corpo no baile. *Moringa*, 1-14.
- Serrano-Nortes, E., Gómez, M., & Reche, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica . *Retos*, 581-588.
- Suarez, G. D. (2021). Calidad y estilo de vida de la gimnasia rítmica en el desentrenamiento . *Ciencia y Educación Revista científica*, 53-58.
- Valéry, P. (1965). *Degas, Danse, Dessin*. Paris: Gallimard.
- Wunenburger, J. J. (2003). Ritmicidade, corpo imaginante e fenomenologia da imaginacao em Gaston Bachelard. *Cronos, Natal RN*, 107-112.
- Zuluaga, E., & Londoño, A. (2021). *La danza, una estrategia pedagógica de fortalecimiento de las habilidades motrices*. Bogotá: Fundación Univesitaria Los Libertadores.
- Zwierzchowska, A., Żebrowska, A., Gawlik, K., Smółka, W., Molik, B., Gómez, M. A., & Navia, J. A. (2020). Coordination motor abilities and adolescents with hearing impairments. *European Journal of Human Movement*, 95-110.



© Los autores. Este artículo es publicado por la revista Educación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Es de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia atribución no comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.