

Programs and Training Evaluation

# Relación Entre la Flexibilidad y la Alimentación de las Bailarinas de Jazz

## Relationship Between Flexibility and the Diet of Jazz Dancers

Karen Nayeli Romero Montes

*Centro Universitario Uteg, Guadalajara (México)*

### RESUMEN

La flexibilidad y la alimentación de las bailarinas de jazz, está estrechamente relacionado para beneficio de las articulaciones, da un mayor campo de desplazamiento de ellas, además de que la ingesta de otros minerales que benefician a las articulaciones, metodología fue un estudio longitudinal en adultos jóvenes de dos academias el grupo estudio n=30 se hizo diario dietético y se tomaron medidas de flexibilidad, se dio un plan de alimentación y al mes se volvieron a tomar las medidas de flexibilidad y grupo control n=12 se hizo diario dietético y se tomaron medidas de flexibilidad y al mes se volvieron a tomar las medidas de flexibilidad en Guadalajara, Jalisco. Técnica de muestreo no probabilística, a conveniencia, los resultados en pruebas de flexibilidad mostraron aumento en el grupo estudiado en la segunda medición, discusión es importante contar con un nutriólogo en las academias ya que una alimentación rica en colágeno, magnesio y zinc mejorara la flexibilidad en conclusión existe una relación entre la alimentación y la flexibilidad, la cual beneficia a la bailarina, su aplicación para la practica la alimentación acompañada de los ejercicios adecuados para incrementar la flexibilidad al desarrollar un Split, Squat, escorpión, extensión, mariposa, aguja etc.

**Palabras Clave:** flexibilidad, elasticidad, elongación, alimentación, articulaciones

### ABSTRACT

Relationship between the flexibility and feeding of jazz dancers, is closely related for the benefit of the joints, gives a greater field of displacement of them, in addition to the intake of other minerals that benefit the joints, methodology was a longitudinal study in young adults from two academies, the study group n = 30 was made a dietary diary and measures of flexibility were taken, a feeding plan was given and once a month the measures of flexibility were re-taken and the control group n = 12 became a dietary diary and flexibility measures were taken and once a month flexibility measures were taken again in Guadalajara, Jalisco. Non-probabilistic sampling technique, to convenience, the results in flexibility tests showed increase in the group studied in the second measurement, discussion is important to have a nutritionist in the academies since a diet rich in collagen, magnesium and zinc will improve the flexibility In conclusion there is a relationship between diet and flexibility, which benefits the dancer, its application to practice feeding accompanied by adequate exercises to increase flexibility when developing a Split, Squat, scorpion, extension, butterfly, needle etc.

**Keywords:** flexibility, elasticity, elongation, feeding, joints

# INTRODUCCIÓN

---

La flexibilidad es la capacidad de desplazar segmentos óseos que forman parte de las articulaciones, la cual tiene una relación con la alimentación., según (Zudaire, M. 2013) en su artículo, Alimentos para las articulaciones menciona que “dentro de la amplia gama de alimentos, hay algunos cuya presencia habitual en la dieta garantiza una saludable nutrición ósea y muscular”. *Objetivo del estudio* determinar si la relación de la alimentación y la flexibilidad de las bailarinas es favorable, utilizando un diario dietético, un plan de alimentación y pruebas de flexibilidad.

## METODOLOGÍA

---

Diseño de estudio prospectivo, longitudinal y experimental. (Multicentrico), en adultos jóvenes de academias de baile 1 y 2, en Guadalajara, Jalisco, con una muestra de 42 bailarinas 30 de la academia 1 y 12 de la academia 2, la técnica de muestreo no probabilística, a conveniencia.

Criterios de selección:

### Academia 1 (grupo estudio)

#### **Inclusión**

- Bailarinas de la academia 1
- Bailarinas de Jazz
- De 14 a 28 años
- Entrenamiento mínimo de 3 días, de 2 horas diarias (6 horas por semana mínimo)
- Bailarinas de 1 año a 10 años

#### **Exclusión**

- Menores de 14 años
- Mayores de 28 años
- Bailarina de otra disciplina
- No pertenecientes a la academia
- Entrenamiento de 1 a 2 días a la semana una hora diaria

#### **Eliminación**

- Que dejen de entrenar
- Que dejen de tener interés
- Que no sigan el plan de alimentación
- Que se lesionen

### Academia 2 (grupo control)

#### **Inclusión**

- Bailarinas de la academia 2
- Bailarinas de Jazz
- De 14 a 28 años
- Entrenamiento mínimo de 3 días, de 2 horas diarias (6 horas por semana mínimo)
- Bailarinas de 1 año a 10 años

#### **Exclusión**

- Menores de 14 años
- Mayores de 28 años
- Bailarina de otra disciplina
- No pertenecientes a la academia
- Entrenamiento de 1 a 2 días a la semana una hora diaria

## **Eliminación**

- Que dejen de entrenar
- Que dejen de tener interés
- Que se lesionen

## **Instrumentos de medición**

- Oficio de UTEG
- Báscula Weigtcare modelo WCS 411
- Estadímetro portátil seca 213
- Diario dietético
- IDR (Ingestas Diarias Recomendadas)
- Flexómetro B122081
- Cinta métrica
- Pruebas de flexibilidad:
  - Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - AAHPERD
  - Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - YMCA
  - Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - Modificado
- Prueba de Elevación de los Hombros
- Flexibilidad del Hombro
- Rotación del Tronco
- Flexión profunda
- Split lateral (derecho)
- Split lateral (Izquierdo)
- Squat
- Elevación de cadera (derecho)
- Elevación de cadera (izquierdo)

## **Técnicas de medición**

La bailarina se retiró el calzado y la mayor cantidad de ropa posible para la medición, se colocó derecha en la báscula Weigtcare modelo WCS 411 y de igual manera derecha en el estadímetro seca 213 para tomar el peso, (% de grasa, % de agua el cual se tomara con la báscula) y la talla, se explicó cómo responder un diario dietético (libre albedrío) dándoselo a las bailarinas para que lo entregaran una semana después y se aplicaran las pruebas de flexibilidad (personalizada): Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - AAHPERD, Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - YMCA, Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - Modificado, Prueba de Elevación de los Hombros, Prueba de Rotación del Hombro, Flexibilidad del Hombro, Rotación del Tronco, Flexión profunda, Split lateral (derecho), Split lateral (Izquierdo), Elevación de cadera (derecho) y Elevación de cadera (izquierdo), se les entrego un listado de alimentos que incluya las cantidades adecuadas de los minerales en base a los IDR además de alimentos con colágeno para que lo llevaran a cabo durante cuatro semanas una vez finalizado el proceso, se realizaron en las mismas condiciones las pruebas de flexibilidad: Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - AAHPERD, Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - YMCA, Flexión Troncal (Sentado y Estirar) - Modificado, Prueba de Elevación de los Hombros, Prueba de Rotación del Hombro, Flexibilidad del Hombro, Rotación del Tronco, Flexión profunda, Split lateral (derecho), Split lateral (Izquierdo), Squat Elevación de cadera (derecho) y Elevación de cadera (izquierdo) al cabo del mes, para concluir con la segunda evaluación esto para las bailarinas de la academia 1 y para las bailarinas de la academia 2 será el mismo procedimiento de peso, talla, % de grasa, % de agua, diario dietético y pruebas de flexibilidad, sin aplicarles la intervención de alimentación, ya que fueron el grupo control.

## **RESULTADOS**

---

La investigación que se analizó a 42 bailarinas de jazz (30 de la academia 1 y 12 de la academia 2) en la academia 1 se midieron variables como la edad dando como resultado una media de  $17 \pm$  años de edad, una media de años de bailarina de  $4 \pm$  años, una media de  $158.9 \pm$  cm de talla y una media de  $54.1 \pm$  de peso. En la academia 2 dando como resultados una media de  $17.5 \pm$  años de edad, una media de años de bailarina de  $3.5 \pm$  años, una media de  $163.7 \pm$  cm de talla y una media de  $56.6 \pm$  de peso.

En la academia 1 la media de las *primeras mediciones* como flexibilidad de hombro derecho es de 3.03, en flexibilidad de hombro derecho es de 3.40, en Aahperd percentil es de 10.00, Ymca clasificación es de 4.36, modificado percentil es de

12.90, elevación de hombros nivel es de 4.36, flexión profunda nivel es de 1.70, elevación de cadera derecha nivel es de 1.53 y en elevación de cadera izquierda nivel 1.96 y en la academia 2 las medias son de flexibilidad de hombro derecho es de 3.00, en flexibilidad de hombro izquierdo es de 3.83, en Aahperd percentil es de 8.33, Ymca clasificación es de 5.16, modificado percentil es de 6.91, elevación de hombros nivel es de 4.41, flexión profunda nivel es de 1.08, elevación de cadera derecha nivel es de 1.25 y en elevación de cadera izquierda nivel 1.83.

En las *segundas mediciones* de la academia 1 las medias de flexibilidad de hombro derecho número es de 3.03, flexibilidad izquierdo número es de 3.46, Aasperd percentil es de 9.00, Ymca clasificación es de 4.73, modificado percentil es de 16.96, elevación de hombros nivel 4.46, flexión profunda nivel 1.20, elevación de cadera derecho nivel 1.53 y elevación de cadera izquierdo nivel 1.83 y en la academia 2 las medias son de flexibilidad de hombro derecho número es de 2.91, flexibilidad izquierdo número es de 3.83, Aasperd percentil es de 8.33, Ymca clasificación es de 5.50, modificado percentil es de 6.91, elevación de hombros nivel 4.16, flexión profunda nivel 1.16, elevación de cadera derecho nivel 1.50 y elevación de cadera izquierdo nivel 1.91.

## CONCLUSIÓN

---

La investigación concluye en se acepta la hipótesis alterna que existe una relación entre la alimentación y la flexibilidad, la cual beneficia a la bailarina., por lo tanto se rechaza la hipótesis nula ya que planteaba que podría existir una relación entre la alimentación y flexibilidad que no favorezca a la bailarina.

## DISCUSIÓN

---

La investigación refleja claramente que si existe una relación entre la alimentación y la flexibilidad de las bailarinas de jazz, por lo tanto es importante contar con un nutriólogo en las instalaciones ya que una alimentación rica en colágeno, magnesio y zinc favorece el desarrollo de flexibilidad de las bailarinas de jazz y acompañado de los ejercicios adecuados para lograr incrementar la flexibilidad al desarrollar un Split, un Squat, un escorpión, una extensión, una mariposa, una aguja etc.

## REFERENCIAS

---

1. Zudaire, M. (2013). Alimentos para las articulaciones. *Recuperado el 03 de septiembre del 2016, de [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/enfermedad/2013/03/27/216215.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2013/03/27/216215.php)*

**Versión Digital**