

Beneficios físicos del baile para la infancia

Elaborado por Desmonette Hazly, MA, MSW, PhD

SALUD CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA

- El baile es un ejercicio aeróbico que eleva el ritmo cardíaco y la respiración de los niños, favoreciendo así la salud del corazón y la resistencia física.
- También es un ejercicio anaeróbico que fortalece los músculos, incrementa la potencia, mejora la densidad ósea y estimula el metabolismo.
- Bailar de forma regular ayuda a fortalecer el corazón y los pulmones, lo que se traduce en una mejor condición física general y mayores niveles de energía.

FUERZA Y FLEXIBILIDAD

- El baile abarca una gran variedad de movimientos como saltar, levantar el cuerpo o girar, lo que activa distintos grupos musculares y contribuye a aumentar la fuerza y el tono muscular.
- La repetición de movimientos ayuda a los niños a ganar flexibilidad y ampliar su rango de movimiento, previniendo posibles lesiones y molestias de espalda en el futuro.

EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y CONTROL CORPORAL

- El baile exige precisión en los movimientos y conciencia espacial, lo que ayuda a los niños a mejorar su coordinación y equilibrio.
- Aprender a controlar las distintas partes del cuerpo y moverse de forma sincronizada potencia la percepción corporal y las habilidades motoras en general.

MEJORA DE LAS HABILIDADES MOTORAS FINAS Y GRUESAS

- El baile potencia tanto las habilidades motoras gruesas como las finas a través de actividades que desarrollan movimientos amplios, como saltar y mantener el equilibrio (gruesas), y acciones precisas como los gestos de las manos y pasos detallados (finas).
- El equilibrio, la coordinación y el control motor fino que se adquieren con la danza pueden aplicarse a otras tareas cotidianas, como escribir, utilizar cubiertos o practicar otros deportes.

POSTURA Y ALINEACIÓN CORPORAL

- La danza favorece una buena postura y alineación corporal al fortalecer los músculos del core y de la espalda.
- Una alineación correcta es fundamental para el desarrollo físico adecuado y ayuda a contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de la tecnología.

PESO SALUDABLE

- El baile es una forma de ejercicio divertida y estimulante que puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable.
- La actividad física que implica puede contribuir a la pérdida de peso en aquellos niños que encuentran dificultades para gestionarlo y fomentar hábitos de alimentación más saludables.

