



# El Esfuerzo Físico en el Baile Flamenco de Principios del S. XX y el Actual

*Physical demands in beginning of the 20th century and present flamenco dance.*

Alfonso Vargas Macías

*Centro de Investigación Flamenco Telethusa, Cádiz.*

Sebastián G. Lozano

*Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.*

Ana Macara

*Facultad de Motricidad Humana. Universidad Técnica de Lisboa.*

José L. González Montesinos, Jesús Mora Vicente, Pablo Ruiz

*Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Cádiz.*

## Resumen

En este artículo se analiza como ha evolucionado el esfuerzo físico del baile flamenco a lo largo del último siglo. Se ha estudiado el tiempo que se dedica a las fases de braceo y zapateado, así como los tipos, velocidad y frecuencia de zapateado. En todas las variables analizadas, se ha observado mayores exigencias en el baile flamenco actual.

## Palabras Claves

Baile flamenco, esfuerzo físico, braceo, zapateado, zapateado por segundo.

## Abstract

Physical demands in flamenco dance has been analysed throughout last century. Braceo time, zapateado time, and types, speed and frequency of footwork have been studied. Present flamenco dance shows more physical demands than last century flamenco dance.

## Key words

Flamenco dance, physical demands, braceo (trunk and arms movement), zapateado (footwork), footwork per second.

## Introducción

El esfuerzo físico es un hecho que, independientemente del sexo, cada vez tiene mayor relevancia en el baile flamenco. Este es un aspecto desconsiderado y poco reconocido por los críticos más puristas del arte, hasta el punto que se le culpa de desacreditar el baile flamenco tradicional. Con este artículo se pretende comparar en

que forma ha ido evolucionando el esfuerzo físico en el baile flamenco.

El baile flamenco se estructura en dos partes bien diferenciadas. Por un lado está la parte de Braceo, que se centra en los movimientos de brazos y tronco. Se caracteriza por movimientos lentos y silenciosos que se ejecutan sin interferir bien el sonido de la guitarra (falseta) o la letra del cante (letra). La otra parte es la del Zapateado, centrada en la técnica de pies. En este caso tanto la música de la guitarra como la letra del cante sirven de acompañamiento al sonido producido por el zapateado, especialmente en la parte en la que éste aumenta de velocidad (Escobilla) <sup>1</sup>.

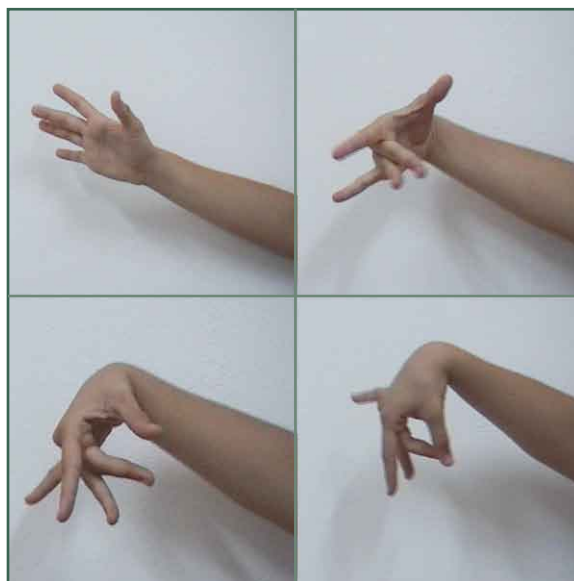


Imagen 1: Gestos técnicos propios del braceo (movimiento de manos y posición de brazos).

## Material y Método

Se han estudiado las siguientes variables: la duración del baile; el tiempo medio que antes y actualmente se dedica al tiempo tanto de braceo como de zapateado; número de tipos diferentes de zapateados usados; y por último de las escobillas se ha analizado la velocidad media de zapateado y la velocidad máxima alcanzada.

Para poder llevar a cabo este análisis se han analizado videograbaciones de 17 bailes flamencos actuales (11 bailes de mujeres y 6 de hombres). El baile antiguo se ha estudiado a partir de una película sobre el baile flamenco editada en 1936 en Francia por PHOTOSONOR, de 25 minutos de duración y protagonizada por Encarnación López Julvez "La Argentinita" (1897-1945).

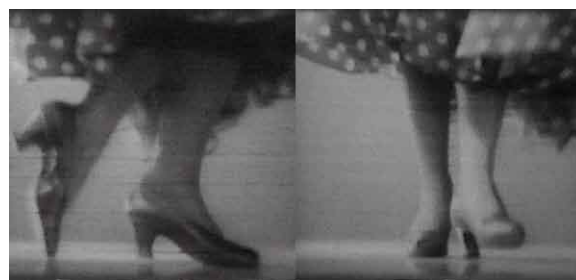


Imagen 2: Muestra de braceo y zapateado de la Argentinita (1936) y de bailes actuales.

Todos estos bailes han sido estudiados fotograma a fotograma con técnicas cineantropométricas<sup>2,3,4,5,6</sup> y con programas informáticos específicos de tratamiento de la imagen (PINNACLE Studio v-8.12, y ULEAD VideoStudio v-6.0). Cada segundo de película está compuesto por 25 fotogramas, en total se ha visionado más de 150.000 fotogramas de los que se han obtenido más de 95.000 datos que han sido analizados estadísticamente.

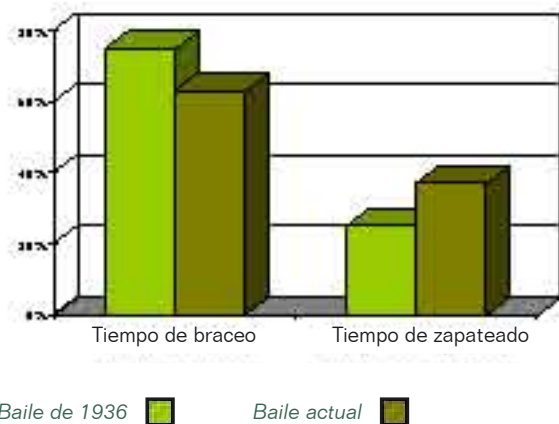
## Resultados y Discusión

El primer resultado que se ha obtenido al contrastar ambas épocas es que mientras que en la grabación de 1936 la duración media de un baile era de poco más de tres minutos, actualmente duran aproximadamente seis minutos, casi el doble. Esto implica que mayor duración del baile mayor esfuerzo físico que se requiere para una

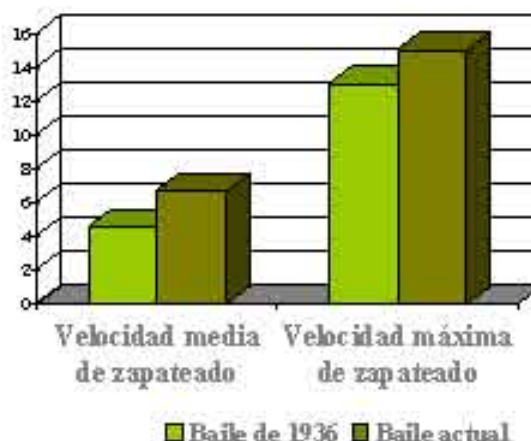
actuación, por lo que por este lado si se aprecia un aumento de la demanda de esfuerzo en el baile

Otro aspecto importante es el relativo al tiempo de baile dedicado a la parte de Braceo, más pausada, y a la parte de Zapateado, con más demanda de esfuerzo. Como puede verse en la gráfica 1, en el baile de 1936 se dedica más tiempo a la parte de Braceo (en torno 75,52 % del baile) que en los actuales (63,04%), por el contrario en el zapateado ocurre al revés, el porcentaje de tiempo es casi el doble en el baile actual (36,96% frente al 24,48% del baile de "la Argentinita").





Gráfica 1



Gráfica 3



El análisis de las fases de zapateados depara contrastes interesantes. El primero de ellos es el referente a los tipos de zapateados usados. Mientras que en el baile de 1936 el repertorio de zapateados era muy reducido, sólo 6 tipos diferentes, en los bailes actuales

se han contabilizado hasta 16 zapateados distintos. Otra de las variables analizadas ha sido el número total de zapateados realizados durante las escobillas. En los bailes actuales se han contabilizado un montante mucho mayor que en los bailes de la Argentinita, aproximadamente se realiza una media de 858 zapateados frente a los 218 de los bailes antiguos.

Por último, en la siguiente gráfica pueden compararse las velocidades de zapateados. En la escobilla del baile de 1936 la velocidad media obtenida ha sido de 4,5 zapateados por segundo (zap/s), bastante por debajo de los 6,7 zap/s obtenidos de media en los bailes actuales. Menos diferencia se encuentra en la velocidad máxima alcanzada durante la escobilla, la Argentinita consigue alcanzar 13 zap/s, mientras que en la muestra estudiada de bailes actuales la velocidad máxima ha sido de 15 zap/s.

### Conclusiones

En conclusión podemos determinar que el baile flamenco actual requiere de un esfuerzo físico superior al que se realizaba en el primer tercio del siglo XX, no sólo porque tiene mayor duración sino porque también se dedica mayor porcentaje del mismo al zapateado. Además durante esta fase se realiza un mayor número de zapateados que son ejecutados a una mayor velocidad media. La única variable que son bastante similares

y que nos ha sorprendido es el de la velocidad máxima alcanzada, sólo ligeramente superior en el flamenco vigente. Pero actualmente no solo se puede ver un flamenco más exigente, sino también más complejo ya que el repertorio de tipos de zapateados se ha visto ampliado notablemente, lo cual hace del baile flamenco actual una disciplina que requiere una preparación física y técnica, al menos, tan exigente como cualquier otro tipo de danza.

### Referencias bibliográficas

- <sup>1</sup>Vargas, A. (2006). *El baile flamenco: estudio descriptivo, biomecánico y condición física*. Cádiz: Tesis doctoral, Universidad de Cádiz.
- <sup>2</sup>Aguado, X. y Lloveras, P. (1987). Estudi espacial de joc: el fútbol sala per a cecs. *Apunts Educació Física i Esports*, 9, 65-70.
- <sup>3</sup>Aguado, X. y Riera, J. (1989). Mesura del treball del waterpolista durant la competició. *Apunts Educació Física i Esports*, 15, 4-9.
- <sup>4</sup>Riera, J. Aguado, X. (1989). Sistema informàtic per mesurar els desplaçaments en competició. *Apunts Educació Física i Esports*, 15, 61-64.
- <sup>5</sup>Aguado, X. (1991). Cuantificación de los desplazamientos del jugador de hockey sobre patines en la competición. *Apunts Educació Física i Esports*, 23, 71-76.
- <sup>6</sup>Aguado, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona: Inde.