

***Prevención y promoción de la salud a través de  
una Comedia Musical  
en un Centro de Educación Física***

**Autora:** *Profesora Adriana Commisso. Licenciada en Educación Física*

**Institución:** Centro de Educación Física N° 55. Junín (Buenos Aires)

**Correo electrónico:** [amc@redpower.com.ar](mailto:amc@redpower.com.ar)

**Teléfono:** 02362 423754

**Palabras Claves:** Salud - Cuerpo- Cultura -Gimnasia – Música –Teatro

## ***Prevención y promoción de la salud a través de una Comedia Musical en un Centro de Educación Física***

### ***Una propuesta pedagógica para compartir***

Esta ponencia tiene como fin contar y compartir una experiencia pedagógica realizada en el año 2008 con un grupo de alumnas del Centro de Educación Física (C.E.F.) N° 55 de la ciudad de Junín (Buenos Aires). Las clases están referidas a gimnasia, básicamente con utilización de música.

La propuesta fue la realización de una Comedia Musical, que se construyó a partir del interés de las alumnas de una modalidad de expresión existente e impuesta en la cultura actual y como consecuencia de la necesidad de incorporar hábitos de vida saludable.

Cabe destacar que en el C.E.F. se trabaja con grupos de matrícula no cautiva, es decir, que no son estables de la institución, no es obligatorio, sino que se arman a partir del interés que provoca la actividad y se mantienen con la propuesta permanente de la misma.

### ***Fundamentación***

El proyecto se fundamenta a partir de un cambio de mirada de Educación Física considerada como una práctica social, y de pensar al cuerpo como una realidad que se construye socialmente, según Crisorio (1998) *...” en la confluencias de significados privados y sociales, familiares y culturales, sencillos y complejos, presentes y pasados, cuya historia comienza antes del nacimiento y se prolonga más allá de la muerte, no sólo en los términos que ha señalado el psicoanálisis sino en el sentido de un cuerpo cuya incorporación a la cultura le exige in-corporar en sí mismo a la cultura”*<sup>1</sup>. En esta confluencia de significados, los maestros también forman parte de la función de que los alumnos y alumnas puedan incluirse en la cultura y contribuir a esa construcción que le permita relacionarse con su propio cuerpo y disponer del

---

<sup>1</sup> Crisorio, R. Constructivismo, cuerpo y lenguaje. "Revista Educación Física y Ciencia" (con referato), octubre de 1998. Edición del Departamento de Educación Física de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la U.N.L.P.

mismo para poder desenvolverse y actuar en la sociedad en la que vive. La Educación Física entonces, debe intervenir en dicha construcción a partir de ofrecer elementos culturales, configurados socialmente.

A partir de este concepto, en este proyecto se ofrece desde la Educación Física, la combinación de la gimnasia, la música, el teatro, como material para la construcción de la relación de las alumnas con su cuerpo y la cultura, y como propuesta diferente para trabajar sobre la calidad de vida, asociada a la promoción y prevención de la salud, como un tema cultural que atraviesa al profesor de Educación Física como educador.

La **gimnasia** como una configuración de movimiento, que a través de sus movimientos tiene la intención de, *“mejorar la relación de los hombres y de las mujeres con su cuerpo, el medio y los demás”* y *“... responde a la necesidad humana de producir y verificar efectos corporales y a la natural vocación por la gracia, belleza, economía y eficiencia de movimiento y, a partir de estos sentidos se integra a la educación física, desde la educación mas temprana y para toda la vida”,*<sup>2</sup>

La **música**, como una variable que permite ser utilizada para crear sentimientos y emociones diversas, relaja o inhibe, excita o activa al organismo conforme a unos objetivos. El movimiento y la música surgen simultáneamente de la necesidad de expresión y están estrechamente ligados. El cuerpo, la voz, los objetos y el entorno, pueden ser utilizados como materiales o medios para la actividad musical y motora ya que poseen unas dimensiones sonoras.

El **teatro** (del griego Theatrón, "lugar para contemplar") como un lugar para ver, contemplar una representación y actuación de historias usando el habla, música, gestos, mímica, danza, escenografía.

La **salud** una definición del autor Rodolfo Carcavallo dice: *"el estado del individuo y de la comunidad de respuestas adecuadas a los estímulos, permitiendo la correcta adaptación a las circunstancias, la permanente reacción de defensa contra la agresiones externas, la armónica convivencia, el lícito afán de superación del nivel socio- económico- cultural, los sentimientos de*

---

<sup>2</sup> MCyE, 1995, Contenidos Básicos Comunes para la Educación General Básica.

*solidaridad, el deseo de luchar por la libertad y la justicia. Su efecto es la vida, la ausencia de malestares prolongados, la progeñe física, psíquica y socialmente integrada, la sociedad en continuo progreso y un adecuado nivel económico y social.*"<sup>3</sup>

### **La propuesta**

Para transmitir cual fue el proceso por el cual se llegó a dicha propuesta, en líneas generales se puede decir que, a lo largo de los años que se dictan estas clases en el CEF, que comenzaron siendo de gimnasia aeróbica, se incorporaron nuevos contenidos que se fueron adaptando a los intereses de las alumnas y a algunas expresiones culturales que han ido surgiendo.

Este proceso permitió ampliar la oferta educativa que nos ofrece la gimnasia, proponiendo por ejemplo iniciación a la gimnasia artística, utilización de elementos convencionales y no convencionales. Se fueron incorporando distintos modos de trabajar, surgiendo la propuesta de dramatizar distintas canciones que eran significativas para las niñas, siempre con la participación activa de las alumnas en el armado de coreografías y dramatizaciones.

Así, en el año 2007, surge la propuesta de una comedia musical que causó un efecto muy positivo en ellas, se puso en marcha y se concretó con un grupo, en ese momento de 50 alumnas.

### **La comedia**

Teniendo en cuenta la experiencia de la comedia realizada en el año 2007 y el interés de las niñas en realizar otra, es que se decide concretar el proyecto institucional "*Vení a moverte al C.E.F. para una mejor calidad de vida*" en la realización de otra comedia con los objetivos de:

- Promocionar una mejor calidad de vida, donde el guión de la obra tuvo dos temas fundamentales: *una alimentación equilibrada y la importancia de la actividad física.*
- Rescatar intereses instalados en la sociedad y a través del movimiento y la música permitirle al cuerpo, disponer de distintos lenguajes

---

<sup>3</sup>Módulo "Problemas contemporáneos de la salud". Ciclo de Licenciatura en Educación Física. U.N.L.P. (2001-2002) Capítulo 3

corporales, como lo gestual, la comunicación, etc., proponiendo un cambio de mirada a los contenidos tradicionales de la Educación Física.

- Poder manifestar a través de los movimientos, los sentimientos que provoca la música, participando de una fiesta de luces, colores, vestuario, bailes y canciones, llena de sorpresas y de ser las protagonistas, cumpliendo el sueño de participar en una comedia musical, compenetradas en el mensaje que esta vez iba a dejar la obra.

### ***La puesta en marcha***

La comedia se llamó "**Recetas de vida**". El armado de la misma comenzó a fines de agosto, para ponerla en escena el 16 de octubre. Entre los dos grupos eran 70 nenas en las edades comprendidas entre los 3 y 13 años, más una niña con Síndrome de Dawn de 16 años.

Se armaron 7 grupos de acuerdo a las edades y al texto de la comedia: "*las haditas*", "*el agua*", "*las cocineras*", "*las frutas*", "*las verduras*", "*las nenas*", "*los virus*" y la participación de las profesoras *Hadalinda*, *la buena*, y *Florinda, la mala*. El hecho de estar las dos en el escenario, nos permitiría la flexibilidad del libreto y poder resolver situaciones que se podían generar durante la actuación, considerando que eran muchas nenas con edades diferentes.

Una vez confeccionado el libreto, compaginada la música (que en su mayoría fue instrumental de películas,) y armado las distintas coreografías con diferentes ritmos, se comenzó con el armado de la comedia.

A grandes rasgos la comedia se desarrolló presentando en el comienzo el problema cuando, el grupo de **los virus**, apareció amenazando con las enfermedades a las nenas que consumían comida chatarra y eran sedentarias, hechizadas por el personaje de Florinda que no tenía amigas. A partir de allí y con la intervención del personaje de Hadalinda, la comedia se basa en resaltar la importancia de incorporar hábitos que le permitieran desarrollar una mejor calidad de vida, relacionados directamente con la salud como:

- una alimentación equilibrada: referida precisamente a "qué se come", y también a los hábitos de los horarios en que deben realizarse las comidas como es por ejemplo el desayuno;

- un estilo de vida activo: la importancia de llevar una vida activa para evitar la inactividad física o el sedentarismo;

A través del guión y de una historia inventada se hizo hincapié sobre los beneficios de:

- **Tomar agua:** el grupo de niñas que lo representaba entraba en escena cada vez que se nombraba la palabra AGUA, las chicas explicaron por ejemplo que había que tomar mucha agua porque era uno de los nutrientes más importantes.

- **Un buen desayuno:** en esta parte el grupo de las cocineras junto con el grupo de las haditas preparaban el desayuno, mientras se leía:

*Los alimentos se pueden agrupar en 5 grupos y hay que comer por lo menos un alimento de cada grupo todos los días. A ver este desayuno tiene **Leche**, leamos leche y sus derivados ( queso, yogur, ricota) son una fuente importante de proteínas, calcio y algunas vitaminas, nos ayudan a crecer **Cacao, manteca, mermelada o miel**: entraría en el grupo de aceites y azúcar que son ricos en energía pero no hay que abusar de los azúcares, dulces y golosinas, porque provocan caries y obesidad. **Pan o cereales**, sería el grupo de cereales y legumbres: Fuente importante de energía, ya que son hidratos de carbono.*

- **La incorporación de las frutas:** El grupo de niñas más chiquitas (3 y 4 años), representaban 5 frutas diferentes. Se leían los beneficios de comer frutas variadas ya que cada una nos aporta vitaminas diferentes y nos defienden de las enfermedades.

- **La incorporación de las verduras:** Divididas en 5 verduras diferentes, se presentaron como las reinas de la alimentación y la importancia que tenían, haciendo hincapié en que los niños no consumían demasiadas verduras.

- **Realizar actividad física diaria:** Se armó una especie de plaza, donde el grupo de las más chicas jugaban libremente a la rayuela, a saltar desde unos cubos, a saltar la soga etc. Explicando que es importante moverse todos los días, con el objetivo de romper con el sedentarismo y promover la actividad y el ejercicio físico con una finalidad preventiva para niños y jóvenes para adquirir estilos de vida saludable. Sugiriendo para los más grandes caminar,

subir escaleras, tratar de andar en bicicleta, es decir no necesariamente hacer una actividad planificada todos los días, y para los niños por ejemplo jugar en la vereda, en el patio, saltar la soga, ir a la plaza, correr, saltar.

- **La práctica de deportes:** el grupo de las más grandes con una canción que invitaba a hacer deporte, jugaban con distintos elementos deportivos como pelotas de voley, básquet, fútbol, raquetas, palos de jockey, colchonetas, respondiendo al concepto de que, la práctica de deportes varias veces a la semana permite contemplar la actividad física que se realiza diariamente, lo que repercute en una mejor salud y contribuirá a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

### **Concepto final de la obra**

La familia contribuye de manera decisiva a favorecer en los niños una buena actitud para alimentarse bien y moverse.

Así, como final de la comedia se propone entre todas una última receta, la “gran torta de la vida” combinando una familia, comprensión, amor, alegría, mimos, abrazos, corazón, besos

### ***Algunas conclusiones y aportes***

A partir de esta experiencia pedagógica, quiero destacar la importancia de la posibilidad que tenemos como maestros del cuerpo de brindarle a nuestros alumnos y alumnas la transmisión de cultura, adecuando lo que ofrece la misma, para volverla educativa y ponerla al servicio de la construcción de la relación del sujeto con sus cuerpos. Según Mariano Giraldes (1994:32) *La educación Física intenta transmitir una serie de contenidos que hacen a lo que podría llamarse cultura del cuerpo o cultura de lo corporal, que no es otra cosa que una forma más inteligente, mas profunda de relación con el propio cuerpo*<sup>4</sup>

Animarse a realizar propuestas diferentes que permitan ampliar los saberes que la Educación Física puede transmitir, pensando, según Furlan, en un cuerpo políglota que nos de la posibilidad de trabajar otras dimensiones de lo

---

<sup>4</sup> Giraldes, M. Brizzi, H., Madueño 1994 J. Didáctica de una cultura de lo corporal. Edición del autor. Buenos Aires.

corporal, una dimensión social de lo corporal, una dimensión comunicacional, trabajar el gesto como forma de expresión en donde se comunican una serie de cosas, el gesto como parte de la cultura de cada país.

Por último pensar que, como educadores, tenemos la permanente posibilidad de promocionar en nuestros alumnos una vida saludable.

*"La promoción de la salud, que busca contribuir a la creación de condiciones que sustenten el bienestar, constituye un proceso de fortalecimiento de la capacidad de la población para verificar, acrecentar y mejorar la salud, lo que implica remover las limitantes que en cada sociedad demarcan el bienestar humano. Comprende todas las acciones que permiten que las personas alcancen todo su potencial en cuanto a la salud, cumplan sus diversas funciones sociales y disfruten de la máxima calidad de vida que esté a su alcance"<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup>"La salud en la escuela". Trabajo de Evaluación del Seminario: "Problemas contemporáneos de la salud". Ciclo de Licenciatura en Educación Física. U.N.L.P. ( 2001- 2002)

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ✓ Begoña Learreta Ramos, Miguel Angel Sierra Zamorano Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN 1579-1726, N°. 6, 2003, pags. 27-37. Madrid. España (extraído de Internet)
- ✓ Crisorio, R. (1998) "Constructivismo, cuerpo y lenguaje". En Revista Educación Física y Ciencia" (con referato), Edición del Departamento de Educación Física de la facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la U.N.L.P.
- ✓ Crisorio, R., Giles, M., 1999, *Apuntes para una didáctica de la Educación Física en EGB 3*, MEC y T, Buenos Aires.
- ✓ Crisorio, R., Giles., Módulo 2. Seminario "Problemáticas contemporáneas de las prácticas corporales" Ciclo de Licenciatura en Educación Física 2001-2002" UNLP. Junín (Bs. As.)
- ✓ Crisorio, R., 1995, "Enfoques para el abordaje de CBC desde la Educación Física", en Serie Pedagógica, N°2, La Plata, FH, UNLP
- ✓ [es.wikipedia.org/wiki/Arte\\_Dramático](http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_Dramático) - 64k
- ✓ Estrategias NAOS- come sano y muévete.  
[www.naos.aesan.msc.es/csymb/piramide/masInformacion.html](http://www.naos.aesan.msc.es/csymb/piramide/masInformacion.html)
- ✓ Furlán A., "¿Un cuerpo políglota?". Conferencia en el 2º "Congreso argentino de Educación Física y Ciencia", U.N.L.P, La Plata 1995.
- ✓ Furlán A., "El lugar del cuerpo en una educación de calidad". Conferencia en el 3º Congreso CoPIFEF, IPEF, Córdoba, Argentina, 1996. (Extraído de Internet).
- ✓ Giraldes, M. Brizzi, H., Madueño J. (1994) Didáctica de una cultura de lo corporal. Edición del autor. Buenos Aires.
- ✓ MCyE, 1995, Contenidos Básicos Comunes para la Educación General Básica.
- ✓ Manual para el promotor de salud. Campaña "*Para que los chicos crezcan mejor*" UNICEF
- ✓ Módulo "Problemas contemporáneos de la salud". Ciclo de Licenciatura en Educación Física. U.N.L P. ( 2001- 2002) Capítulo 3