



Informe técnico sobre la práctica de entrenamiento consciente con BoarDance ,realizado por el equipo de FISIO&RUNNING (centro de fisioterapia y movimiento)

Durante la práctica realizada con **BoarDance**, se ha llevado a cabo una intervención basada en el **entrenamiento consciente del movimiento corporal**, una metodología emergente dentro del ámbito de la fisioterapia, la readaptación funcional y el ejercicio terapéutico. Este enfoque promueve la integración global del cuerpo mediante tareas que exigen control motor, estabilidad postural y atención plena durante la ejecución.

A lo largo de la sesión se han observado múltiples beneficios a nivel neuromuscular, sensoriomotor y funcional:

1. Trabajo del equilibrio y control postural

La actividad implica un trabajo continuo y dinámico del **equilibrio**, requiriendo una integración sensorial compleja e inmediata. Este proceso depende de la correcta interacción de los principales sistemas implicados en el control postural:

Sistema vestibular: encargado de detectar cambios en la posición y aceleración de la cabeza mediante estructuras localizadas en el oído interno.

Sistema propioceptivo: responsable de la percepción de la posición corporal y del movimiento a través de mecanorreceptores articulares, musculares y tendinosos.

Sistema visual: aporta referencias espaciales externas fundamentales para la orientación y el ajuste postural.

La información aferente procedente de estos sistemas es procesada por el **Sistema Nervioso Central (SNC)**, permitiendo respuestas motoras adaptativas mediante ajustes del tono muscular y estrategias de equilibrio.

Como resultado, se favorece una mejora en la **capacidad de respuesta reactiva y anticipatoria**, transferible a actividades funcionales y de la vida diaria.

2. Desarrollo de la fuerza global con bajo impacto articular

El trabajo con **BoarDance** favorece el fortalecimiento muscular de forma **integral, funcional y armónica**, implicando cadenas musculares completas y promoviendo la coactivación de musculatura estabilizadora y movilizadora.

Además, se trata de una modalidad de ejercicio de **bajo impacto**, lo cual reduce las fuerzas compresivas y de cizallamiento sobre las articulaciones. El mantenimiento de determinadas posiciones durante intervalos breves, combinado con transiciones fluidas entre movimientos, permite un estímulo muscular eficaz minimizando el estrés articular y disminuyendo el riesgo de sobrecarga.

Este tipo de trabajo resulta especialmente interesante en programas de prevención, acondicionamiento físico y readaptación.

3. Mejora de la coordinación motora y la concentración

La práctica exige una elevada demanda de **coordinación intermuscular e intramuscular**, así como una atención sostenida durante toda la ejecución. Se favorece así un entrenamiento basado en el **control motor consciente**, donde el sujeto debe integrar múltiples segmentos corporales dentro de patrones de movimiento globales.

Este enfoque contribuye a:

- Optimizar la calidad del movimiento.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Favorecer el control postural dinámico.
- Incrementar la capacidad de concentración y la conexión mente-cuerpo.

4. Aplicación en procesos de recuperación funcional

El componente propioceptivo y de control neuromuscular presente en esta práctica puede resultar beneficioso en las **fases finales de recuperación funcional** de determinadas lesiones, especialmente en **miembros inferiores (MMII)**.

Su utilización **puede contribuir a la reeducación del equilibrio**, la estabilidad articular y la respuesta neuromuscular en procesos como:

- esguinces de tobillo,
- lesiones ligamentarias de rodilla,
- procesos de inestabilidad funcional,
- y readaptación postquirúrgica.

Siempre debe aplicarse de forma individualizada y supervisada por profesionales sanitarios o del ejercicio terapéutico.

Conclusión

Las primeras prácticas con **BoarDance** han resultado altamente satisfactorias tanto a nivel terapéutico como experiencial. Se trata de una herramienta innovadora que integra el movimiento corporal de manera global, permitiendo trabajar simultáneamente fuerza, equilibrio, coordinación y control postural.

Además de sus beneficios físicos y funcionales, destaca su carácter **motivador, dinámico y lúdico**, generando un entorno de entrenamiento positivo y estimulante, lo que favorece la adherencia al ejercicio.

Desde una perspectiva fisioterapéutica, **consideramos no adecuado el uso** de BoarDance en:

- lesiones del sistema vestibular, en las que el equilibrio se ve comprometido de manera importante(SD. de Ménière, neuritis vestibular, crisis vertiginosas en general.....)
- patologías permanentes que afectan a los ejes biomecánicos (genu valgo, genuvaro,...)
- personas con prótesis de cadera o rodilla
- personas en fases iniciales de recuperación de lesiones del aparato locomotor.

