



Universidad Autónoma del Estado de México

Danza aérea, una nueva alternativa para la activación física en la UAEMéx

- *Estudiantes universitarias presentaron rutinas en tela aérea durante una exhibición que permitió mostrar la exigencia física, técnica y artística de esta disciplina.*
- *La práctica fortalece capacidades como resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación, además de incorporar elementos de preparación basados en el yoga.*

Toluca, Méx. – Domingo 23 de agosto de 2026. La fuerza, la flexibilidad y el control corporal fueron protagonistas durante la exhibición de danza aérea realizada en el Gimnasio “Soraya Jiménez Mendivil” de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), donde estudiantes mostraron el trabajo y la preparación que implica esta disciplina deportiva.

Familiares, amigos e integrantes de la comunidad universitaria se dieron cita en la Unidad Deportiva “Lic. Adolfo López Mateos” para acompañar a las participantes, quienes, bajo la dirección de la entrenadora Renata García Sánchez, presentaron distintas rutinas en tela aérea, combinando figuras, giros y movimientos acrobáticos suspendidas a varios metros de altura.

“La danza aérea es un deporte muy retador y se ve tan estético a la hora de ejecutar la rutina que por eso les llama la atención a las chicas, aunque también está abierta para los hombres”, explicó la entrenadora, quien destacó que algunos estudiantes se acercan a esta disciplina como una alternativa para desarrollar resistencia, fuerza y flexibilidad.

Explicó que la preparación también incorpora bases del yoga y requiere un trabajo constante para fortalecer brazos, abdomen y piernas, así como desarrollar flexibilidad, coordinación y control de la respiración, capacidades indispensables para mantener la estabilidad y seguridad durante las ejecuciones.

La exhibición estuvo enfocada principalmente en estudiantes con experiencia en competencias, quienes realizaron rutinas individuales para mostrar los avances alcanzados durante su preparación. No obstante, la disciplina está abierta a integrantes de la comunidad universitaria con distintos niveles de experiencia.

García Sánchez resaltó la importancia de ampliar las opciones deportivas dentro de la UAEMéx como una vía para fomentar la activación física y contribuir a la construcción de hábitos saludables entre la comunidad universitaria. En este sentido, la institución también cuenta con asesoría de profesionales de la nutrición para acompañar a quienes buscan mejorar sus hábitos alimenticios.

“Es súper importante el apoyo de las autoridades universitarias, porque sin ellas no podríamos realizar nada; se apoya este deporte nuevo y hay una respuesta enorme





Universidad Autónoma del Estado de México

de las jóvenes”, afirmó la entrenadora, quien consideró positiva la recepción que ha tenido la danza aérea entre las estudiantes.

La disciplina continuará con sus actividades durante el nuevo ciclo escolar y prepara una nueva exhibición para el próximo 30 de octubre, en la que participarán integrantes de diferentes niveles, incluidas quienes comienzan su formación en esta práctica deportiva.

