

Pregunta de investigación

¿Puede la terapia de baile disminuir la demencia y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad?

Edson Joan Ortega González^{1}, Jonathan Moreno Hernández¹, Ivonne Páez Romero¹, Hamed Velázquez Romero¹, Carlos Ageo Ramírez García¹.*

¹Facultad de Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: edson.ortegagon@alumno.buap.mx

La influencia del baile en sus diferentes tipos ha tenido un gran impacto convirtiéndose en una disciplina multifuncional para diferentes ramas de la ciencia médica, ya que su accionar contempla beneficios en la condición física y la salud emocional. La terapia de baile se ha definido como un tipo de terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales (1), considerado como una alternativa útil en el abordaje del tratamiento de distintas enfermedades que, a través del ritmo, espacio, energía, forma y tiempo reviste al cuerpo de sustancias que curan las dolencias físicas y psicológicas (2).

En el ser humano el funcionamiento cognoscitivo cambia a medida que va envejeciendo, debido a que es un proceso que ocurre en cada individuo, afectando el grado de capacidad neuro funcional, dando origen a la demencia, conceptualizada como un síndrome del deterioro cognitivo que interfiere en el estado de conciencia del individuo (3). Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que el envejecimiento, desde una perspectiva biológica, es la combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas aumentando la posibilidad de contraer enfermedades (4).

Para Molina, (2005) la calidad de vida cobra mayor importancia durante la etapa de la vejez siendo esta un constructo complejo, multifactorial, en donde se acepta que hay una dualidad subjetiva-objetiva, de felicidad y del funcionamiento social, físico y psíquico en donde la interacción entre ambas determinara el estado de bienestar del sujeto (5).

La presente investigación pretende recabar la información necesaria para comprobar la eficacia de la terapia de baile en personas de la tercera edad en cuanto a la disminución de la demencia y la mejora de la calidad de vida. Estos factores han despertado el interés de indagar y conocer la implementación de las sesiones de baile en el adulto mayor con el propósito de aportar al conocimiento existente acerca del tema.

El mecanismo que podría explicar los posibles beneficios del baile sobre la salud mental está relacionado con la concentración de serotonina y dopamina llamadas igual las hormonas de la felicidad, en un estudio se encontraron que después de 12 semanas de sesiones de danza con chicas adolescentes los niveles de serotonina aumentaron y decrecieron los de dopamina, produciendo mejoras en los síntomas depresivos, pudiendo ser posible su aplicación y resultado en personas de edad avanzada, esto con diferentes ritmos y melodías. Además, la Asociación Americana de Neurología recomienda el baile como tratamiento no farmacológico de enfermedades mentales como la demencia (6).

También muchos otros estudios muestran que la terapia de baile puede mejorar la conectividad cerebral, promueve la neuro plasticidad e induce el cambio en materia gris y blanca en múltiples regiones del cerebro como la frontotemporal.

Fong (2018), confirma que mediante un metaanálisis el efecto terapéutico de realizar cualquier tipo de terapia de baile es mejor que otros tipos de ejercicios estructurados para mejorar una serie de resultados de salud, como la composición corporal y la función musculoesquelética (7).

Por otro lado, la American Dance Therapy Association (ADATA 2020) afirma que la terapia de baile es utilizada como un método psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del adulto mayor, con el propósito de mejorar la salud y el bienestar (8).

Las primeras aplicaciones de la terapia de baile aparecen espontáneamente como una práctica realizada por maestros de la danza contemporánea dentro de los temas relacionados con la salud mental, así como en el ámbito hospitalario. En este aspecto, la terapia de baile como en otras terapias creativas, se estima como una herramienta alternativa para incorporar experiencias con la comunicación, la memoria corporal, potenciar sensoriomotores, cognitivos, emocionales y destrezas psicosociales de la persona (9).

Domínguez y Chávez (2017) menciona que la terapia de baile no es un método que ocupen regularmente en centros de salud psiquiátricos u hospitales, no obstante, ocupar la danza como herramienta terapéutica resulta benéfico para pacientes con trastornos psiquiátricos, depresión y enfermedades crónicas como el cáncer o demencia (10), por otro lado Cruz (2018) nos dice que tiene como finalidad distinguir mejor los sentimientos corporales, desarrollar el repertorio de movimientos y prestarle más atención entre un estado de ánimo y el movimiento, además no solo es mostrar estilos de danza, si no también tiene la función de transmitir diferentes emociones y sentimientos mediante el cuerpo. Esta misma tiene cuatro métodos principales que son: la imitación, la improvisación, la creación y la técnica de danza que se relacionan y se complementan para ayudar a crear movimientos propios y con esto, desarrollar la personalidad. Con estos métodos el individuo adquiere información y a su vez le permite crear una respuesta a sus sentimientos, por ende, es importante que a la hora de ejecutar la terapia de baile la persona debe de estar concentrada no solo físicamente, si no también psicológicamente (11).

Ahora bien, la improvisación se caracteriza por tener movimientos no planeados ya que con esto se motiva a la persona a decidir utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo. Por lo regular, empezar a improvisar en la terapia de baile es difícil y causa temor, no obstante, es ahí cuando la persona logra reflexionar todos los límites que se pone el mismo en su día a día (12).

Se entiende que la creación es la combinación entre la técnica y la improvisación en donde se intenta representar

un movimiento preciso mediante la técnica de danza para hallar un sentimiento adecuado, mientras que, con la improvisación se procura representar un sentimiento o un estado de ánimo a través de impulsos y movimientos improvisados. Con esta misma se debería hallar un equilibrio entre ambos extremos. En la creación se combina todo lo aprendido, es decir, aprender a controlar los propios sentimientos y movimientos.

En conclusión, en base a los estudios analizados se sugiere que la terapia de baile es favorable y recomendable, ya que han demostrado que sus beneficios involucran aspectos tanto físicos como psicológicos y neuronales favoreciendo a las actividades diarias del adulto mayor, por medio de acciones simples que involucran movimientos básicos al compás de una melodía creando así emociones y sentimientos que generan una conectividad cerebral propiciando al desarrollo mental y al bienestar del individuo. Cabe recalcar que es necesario su implementación en los centros hospitalarios y diferentes organizaciones para favorecer el cuidado y la salud de las personas de la tercera edad.

Referencias

1. Coll AM, Delgado GJL. Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La bailo terapia. Revista Digital Buenos Aires 2011, 8 (9): 45-51.
2. Castro MEF. Desarrollar un programa de bailo terapia para adultos mayores, que proporciona bienestar físico, emocional y calidad de vida. Tesis de licenciatura en cultura física, Guayaquil Ecuador 2014.
3. Nitrini R, Dozzi BSM. Demencia: definición y clasificación. Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias 2012, 12 (1): 75-98.
4. Pinilla CMA, Ortiz ÁMA, Suárez-Escudero JC. Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revista Salud Uninorte 2021, 37(2): 488-505.
5. Molina TR. La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. Revista Salud Uninorte 2005, 21: 76-86.
6. Padilla MC, Coterón LJ. ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?. Revisión Sistemática Retos 2013, (24): 194-197.
7. Fong YA, Cogley S, Chan C, Pappas E, Nicholson LL, Ward RE. The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity. A Systematic Review and Meta-analysis. Sports Med 2018, 48: 933-951.

8. American Dance Therapy Association. ¿Qué es la terapia de danza y movimiento? Albany, Nueva York, 8. American Dance Therapy Association, 2020. Disponible en: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>

9. Gonzales BKA. Beneficios del uso de la danzaterapia para disminuir los niveles de depresión en adultos mayores dentro del tratamiento de terapia ocupacional. Tesis de licenciatura, Quito Ecuador 2022.

10. Domínguez HM, Chávez RS. Efectos de danzaterapia en atención, control instruccional, psicomotricidad e interacción social de internos psiquiátricos. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual. 2017, 7(2): 69-77.

11. Cruz DV. Efectividad de la danzaterapia en el nivel de depresión del adulto mayor en el puesto de salud. Tesis de licenciatura, Perú 2018.

12. The Association For Dance Movement Psychotherapy UK The Association for Dance Movement Psychotherapy UK is the professional organization for Dance Movement Psychotherapists working in the UK, Poole, Reino Unido, 2023. Disponible en: <https://admp.org.uk/>

Como citar este artículo:

Ortega GEJ, Moreno HJ, Páez RI, Velázquez RH, Ramírez GCA. ¿Puede la terapia de baile disminuir la demencia y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad? *Körperkultur Science* 2025; 3(6): 90-92.



Körperkultur Science

Recibido: febrero 2024

Aceptado: agosto 2024