

PROMOCIÓN DE LA SALUD: BENEFICIOS A TRAVÉS DE LA DANZA
PROMOÇÃO DA SAÚDE: BENEFÍCIOS ATRAVÉS DA DANÇA
HEALTH PROMOTION: BENEFITS THROUGH DANCE

Recibido: 04/09/2014

Aprobado: 12/06/2015

Luana Foroni Andrade¹
Marli Aparecida Reis Coimbra²
Michele Viviene Carbinatto³
Mário Alfredo Silveira Miranzi⁴
Leila Aparecida Kauchakje Pedrosa⁵

El objetivo de este trabajo es presentar la experiencia, las perspectivas y los beneficios de la danza en un proyecto de extensión universitaria sobre la base de la Política Nacional de Promoción de la Salud (PNPS) brasileña. Se trata de un relato de experiencia que surgió de la disciplina de un curso de maestría con el proyecto de ampliación que reafirmó la danza y la actividad física como herramientas importantes en la búsqueda de una mejor salud y bienestar. Los tres temas analizados: perspectiva, beneficios y experiencia de los beneficios, reafirmó la danza como una herramienta importante en la búsqueda de una mejor salud, subrayando beneficios, tales como: disminución del dolor, mejoría de la autoestima y reducción en la timidez, aumento de la sensación de bienestar y capacidad de superación, mejora de las relaciones interpersonales, mayor rendimiento académico y aumento en el cuidado del cuerpo.

Descriptores: Baile; Promoción de la salud; Movimiento.

O objetivo deste estudo foi relatar a vivência, perspectivas e benefícios da dança em um projeto de extensão universitária fundamentada na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Trata-se de um relato de experiência surgido a partir da disciplina de um curso de mestrado junto ao projeto de extensão que reafirmou a dança e a atividade física como ferramentas importantes na busca por melhores condições de saúde e bem-estar. Os três eixos analisados: perspectiva, benefícios e, vivência, apontaram a dança como uma importante ferramenta na busca por melhores condições de saúde, ressaltando benefícios como: diminuição da dor, melhoria na autoestima e redução da timidez, aumento da sensação de bem estar e da capacidade de superação, melhora nos relacionamentos interpessoais, maior rendimento acadêmico e aumento no cuidado com o corpo.

Descritores: Dança; Promoção da saúde; Movimento.

The aim of this study was to report the experience, perspectives and benefits of dance in a university extension project based on the National Health Promotion (PNPS) of Brazil. This is an experience report emerged from the discipline of a master course with the extension project which reaffirmed dance and physical activity as important tools in the quest for better health and wellness. The three axes analyzed: perspective, benefits and, experience, reaffirmed the dance as an important tool in the quest for better health, emphasizing benefits such as decreased pain, improved self-esteem and reducing shyness, increase sense of well being and ability to overcome, improved interpersonal relationships, increased academic performance and increase in body care.

Descriptors: Dancing; Health promotion; Movement.

¹ Terapeuta Ocupacional. Maestría en Educación Física. Profesora Sustituta del curso de Terapia Ocupacional de la Universidad Federal del Triángulo Mineiro (UFTM).

² Enfermera. Especialista en Enfermería del Trabajo. Especialista en Docencia de Enseñanza Superior. Maestría en Atención a la Salud. mmarlimerlin@gmail.com

³ Educadora Física. Doctorado en Educación Física. Docente de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidade de São Paulo. mcarbinatto@yahoo.com.br

⁴ Odontólogo. Doctor en Salud Colectiva. Docente del Departamento de Medicina Social de la UFTM. mmiranzi@mednet.com.br

⁵ Enfermera. Doctora en Salud Colectiva Profesora Asociada de la Pos-Graduación Estricto Sentido en Atención a la Salud de la UFTM. leila.kauchakje@enfermagem.uftm.edu.br

INTRODUCCIÓN

Los documentos emitidos a partir de programas y proyectos del gobierno en el ámbito del Sistema Único de Salud (SUS) con el objetivo de proporcionar alternativas para promover salud a la población, como la Política Nacional de Promoción de la Salud (PNPS), presentan temas importantes para la reflexión sobre salud y lo que la impregna. La promoción de la salud es el proceso de capacitación de las personas para descubrir medios de alcanzar mejores condiciones de vida y menor propensión a las enfermedades¹. La PNPS es una tentativa del Ministerio de Salud, en consonancia con los principios del SUS, juntamente con gestores federales, estatales y principalmente los municipales, en divulgar y asignar recursos financieros y presupuesto en la implementación de propuestas de salud².

Los principales puntos resaltados por la PNPS son: alimentación saludable, prácticas corporales/actividad física, ambiente sustentable, prevención del uso de tabaco, alcohol y otras drogas, así como prevención de la violencia y cultura de la paz. A partir de éstos, el estudio en cuestión, enfatizó el tema prácticas corporales/actividad física, destacando que la utilización del término prácticas corporales permite ampliar conceptos y perspectivas en relación a la salud a través de la mirada sobre el hombre y su cuerpo, valorizando nuevas prácticas en salud², transponiendo una visión reduccionista comprendida apenas por el término actividad física, que en un lenguaje científico podría remitir la percepción de esta, solo como lo que implica gastos energéticos.

Las prácticas corporales/actividad física comprenden en la atención primaria a la salud y en la comunidad en general acciones que enlazan y apoyan los servicios ofreciendo actividades como caminatas, prescripción de ejercicios, prácticas lúdicas, deportivas y recreativas; capacitación de los trabajadores de salud; inclusión de personas con deficiencias y pacto con los gestores del SUS, en búsqueda de mejorías ambientales y

aumento en los niveles de actividad física poblacionales².

Estas acciones buscan además constituir mecanismos de sustentabilidad; organizar los servicios de salud de forma de desarrollar iniciativas de asesoramiento; estimular la inserción y el fortalecimiento de esas actuaciones ya existentes en el campo de las prácticas corporales en salud; así como desarrollar estudios y formular metodologías capaces de producir evidencias y comprobar la efectividad de estrategias de prácticas corporales/actividades físicas en el control y en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles².

Lo que se puede percibir es que la atención sobre el sujeto pasa a ser considerada también ante la influencia de varios aspectos en la calidad de vida y en las condiciones de salud de este, reconociendo que innumerables prácticas corporales como la danza, thai chi chuan, yoga, gimnasias orientadas, pueden contribuir para modos de vida más saludables.

La danza ha sido utilizada como una importante estrategia en los estudios sobre la relación del hombre con su cuerpo. Presenta beneficios al exigir del sujeto desde la organización de los movimientos del cuerpo, noción de espacio externo, trabajo con sinestesia y campo visual³. Un estudio señaló, al comparar bailarinas con mujeres que no practicaban danza³, que la necesidad de adecuar la postura corporal durante los movimientos y las posiciones estáticas, de acuerdo con el ritmo, interactuando con los movimientos del cuerpo y con los de las personas de alrededor, influyeron positivamente en la imagen corporal de estas, al favorecer a los participantes una satisfacción corporal. A través del movimiento y prueba del cuerpo hay una mayor estructuración en cuanto a la experiencia de sí mismo en el mundo, así como la promoción del rescate de sentimientos oprimidos que pueden interferir en la imagen corporal y consecuentemente en su calidad de vida.

El proceso de salud y enfermedad de los individuos es resultado de los modos de organización y de la producción de trabajo, y

de la sociedad en determinado contexto histórico, donde el aparato biomédico no consigue intervenir. El desafío de la PNPS es concientizar a la población de la necesidad de prevenir enfermedades y vivir mejor, direccionándola a la co-responsabilidad, además de la evaluación del empeño de los gestores, profesionales de salud, en este tipo de atención.

Pretendiendo procesos educativos en salud es fundamental preparar al hombre para la preservación de su bienestar biopsicosocial, reflexionando inclusive sobre cambios de actitud. Así, estimular la práctica de actividades como la danza se encamina hacia los objetivos de la PNPS.

Ante lo expuesto, este estudio tiene por objetivo relatar la vivencia, perspectivas y beneficios de la danza en un proyecto de extensión universitaria fundamentada en la PNPS.

MÉTODO

El estudio se caracteriza por un relato de experiencia surgido a partir de la disciplina de Promoción y Protección de la Salud de la Maestría en Atención a la Salud de la Universidad Federal del Triángulo Mineiro (UFTM) junto al proyecto de extensión Grupo Experimental de Danza (GED) desarrollado por el curso de Educación Física de la misma institución y perteneciente al proyecto "EL SENTIDO DE LA DANZA", aspecto vivencia del practicante (aprobación CEP/UFTM n.2144).

El mismo fue fundamentado en la PNPS en el tema práctica corporal/actividad física enfatizando las acciones inter sectoriales y movilización de socios en la búsqueda por incentivar prácticas corporales en salud en la comunidad.

El proyecto de extensión Grupo Experimental de Danza (GED) tuvo inicio en marzo de 2011 con tres objetivos fundamentales: capacitar nuevos profesores para el trabajo con la danza, posibilitar y masificar la práctica de la danza y ampliar el lenguaje artístico-cultural de la comunidad UFTM. Actualmente el GED cuenta con una coordinación general y cinco monitores, todos de Educación Física y atiende,

directamente, cerca de 90 alumnos, llegados de diferentes cursos y sectores de la institución y también de la comunidad externa.

Las aulas del proyecto se imparten en el Centro Educativo de la UFTM una vez por semana. El contenido básico programado para todas las aulas (danza de vientre, jazz, ritmos, danza de salón, ballet) son divididos en algunas partes fundamentales: preparación física (estiramiento), conocimiento técnico de la modalidad, creación y/o ejercicios coreográficos y relajamiento. Como no hay selección para las clases, los grupos son bastante heterogéneos y por eso la elaboración y organización de clase es un gran desafío para los monitores.

Sin embargo, hay que destacar que sea en cualquier formato elegido la danza posee en su esencia la coordinación de los movimientos en el tiempo y en el espacio; es la válvula de liberación de un proceso interiorizado y se constituye como importante camino para la expresión de sentimientos y deseos⁴.

Las informaciones de este estudio fueron recogidas en la dinámica de grupo del GED, con jóvenes del sexo femenino con edades entre 18 y 24 años, académicas de los cursos de graduación de dos universidades (seis del curso de educación física y dos del curso de matemática de la UFTM y dos del curso de ingeniería química de una universidad particular, totalizando diez alumnas). Se destaca que el GED es abierto a la comunidad, cuando no estén completas las vacantes por los alumnos y funcionarios de la UFTM.

La propuesta fue concretada después de las clases de estas alumnas que participaban del proyecto hace más de un semestre y, por lo tanto, experimentaron el trabajo en su plenitud, o sea, clases y presentación en el festival semestral de danza de la universidad, organizado por los monitores del proyecto. Las entrevistas fueron después de las clases de jazz, durante el mes de octubre de 2012.

Se destaca que son obligatorios formatos de evaluación pautados en conceptos formativos y procesales a los proyectos de extensión de la UFTM y, la

propuesta del GED es justamente dilucidar vivencias sensibles en el trato con el cuerpo y su relación consigo mismo, con los otros y con el mundo. En este sentido, en todos los grupos las "ruedas de charlas" son realizadas en el inicio del semestre (identificar y comprender el grupo de trabajo), antes de la preparación coreográfica (para que todos participen y opinen en el proceso de construcción artística, lo que ocurre luego de cerca de dos meses de clase) y, al final del semestre, en el cual opiniones, sugerencias y críticas son expuestas y ajustadas para el semestre siguiente.

Además, la rueda de charla relatada en este artículo tuvo carácter excepcional al comprender y analizar las palabras y observaciones de las alumnas a partir de los objetivos de la PNPS de "valorar y optimizar el uso de los espacios públicos de convivencia y de producción de salud para el desarrollo y, "estímulo a las alternativas innovadoras y socialmente inclusivas/contributivas de las acciones de promoción de la salud"².

Así, para realización de la investigación fueron considerados tres temas guías de las discusiones en la dinámica de grupo del GED: tema perspectiva, tema beneficios y tema vivencia. El tema perspectiva presentó las motivaciones del alumno al ingresar en el proyecto y lo que el alumno buscaba en el grupo. El tema beneficios consideró los cambios que el alumno observaba en su cotidiano. En cuanto que para el tema vivencia, se relacionó la percepción del alumno sobre el grupo y la participación de aquel en esta actividad.

RESULTADOS

Fueron evidentes en el estudio importantes aspectos que involucran la relación del hombre con su cuerpo en la búsqueda por una mejor calidad de vida.

En relación al *tema perspectiva* se observó que el contacto con las alumnas del GED las despertó para hablar de sus expectativas, sus sueños realizados, como entrar en el palco y vencer la timidez, superarse día tras día. El destaque para buscar la danza fue relacionada a factores diversos: relajamiento, postura, estiramiento

para auxiliar en la corrección y tratamiento de problemas de salud como la escoliosis, así como buscar actividad física donde antes ya había tenido experiencias positivas.

En el *tema beneficios* las alumnas del GED dejaron claro la mejoría de habilidades cognitivas; sensación de renovación con menos dolores lumbares; sensación de bien estar; disminución de la timidez y mejoría en el relacionamiento interpersonal; aumento del rendimiento académico; mejoría en la autoestima y capacidad de superación, así como mayor implicación y cuidado con el cuerpo. El único mal destacado fue el dolor, debido a la exigencia del cuerpo con los movimientos de alto impacto, siendo mismo así, expuesto como algo pequeño ante los beneficios, y hasta olvidado durante las clases.

En el tema *vivencias*, la danza fue relatada como una importante herramienta que ofrece, en su dinámica, diferentes impresiones. La acogida, la valorización y el respeto a la individualidad entre las participantes, el compromiso personal e implicación del grupo más la experiencia que la danza ofrece en el intercambio personal y en una mejor relación con el cuerpo, fueron transmitidos como percepciones importantes en la motivación e incentivo a la participación de prácticas, como la danza en la búsqueda por mejores condiciones de salud y bienestar.

DISCUSIÓN

A lo largo de los años la danza ha proporcionado al hombre la capacidad de interactuar con el medio, manifestar sentimientos y mejorar la función cognitiva y la autoestima, sea por el desarrollo del relacionamiento interpersonal, de movimientos del cuerpo e interacción con el otro, de la cultura y de aspectos emocionales, siendo que este tipo de modalidad favorece habilidades intelectuales y el raciocinio lógico⁵. Este hecho fue evidenciado por las alumnas del GED, participantes de este estudio, donde la percepción de la importancia de la danza en el desarrollo de la inteligencia emocional y del autocontrol fue reafirmada.

El tema *perspectiva* identificó que la búsqueda por la danza fue relacionada a factores diversos, siendo que relajamiento, mejor postura y estiramiento para auxiliar en la corrección y tratamiento de problemas de salud como la escoliosis, buscar una actividad física fueron destacados. Estos resultados corroboran otros estudios que muestran que la salud ha sido relatada como uno de los principales motivos para la práctica de la danza, aliada al placer y estados de ánimo⁶, así como la demanda por condicionamiento físico, bienestar y sociabilidad⁷, destacándose también, que a través de la danza se proporciona sensación de bienestar, inclusión en grupo, reduce la ansiedad, genera responsabilidad mutua, promueve salud y el desarrollo de la función motora, equilibrio, habilidad musical y creatividad⁵.

En el tema *beneficios* de la danza, fue relatada sensación de renovación y la disminución de dolores lumbares. Hay estudios que evidencian la danza como factor de protección para dolores osteo-musculares como la fibromialgia⁸.

Además fueron relatadas la mejoría en el relacionamiento interpersonal en el tema *beneficios*, así como acogida, valorización, inclusión en grupo, respeto a la individualidad, compromiso personal, interacción con el grupo, experiencia en el cambio interpersonal en el tema *vivencias*.

Al traer estos relatos las alumnas resaltan la danza también como una herramienta de comunicación. En la danza se hace posible reconocer el lenguaje del cuerpo, que habla sin el sonido de las palabras, es el cuerpo que se presenta y se expande al mundo para conocerlo, reconocerlo y relacionarse mejor. Favorece el relacionamiento interpersonal al promover el contacto corporal, interacción con los demás y desarrollo biopsicosocial¹⁰. Estudios indican también que las actividades corporales en grupo desencadenan además la amistad entre los individuos, reduciendo el aislamiento social¹¹ y que además, proporcionan beneficios intensos al individuo, inclusive cuando es aplicada en otros ambientes, hecho observado en la gimnasia laboral con la mejoría del humor y

disminución del estrés, e integración entre colegas^{12,13}.

En esa línea, las actividades de prácticas corporales en grupo, han sido relatadas por auxiliar en la promoción de la salud y estar en consonancia con la propuesta política del SUS. Esto se debe por contribuir con la calidad de vida de las personas, por implicar el bienestar y capacidad de comprensión/participación, instruyendo para que el individuo tenga responsabilidades y aprenda a lidiar con las propias necesidades y expectativas a través de movimientos del cuerpo como la danza^{2,5}. Por ofrecer múltiples posibilidades de contacto con el mundo, propiciar interacción, comunicación, movimiento corporal, ante una actuación física en el ambiente¹⁴. Se piensa en el cuerpo comprendiendo las manifestaciones culturales expresivas en las diferentes relaciones humanas¹⁵, así como las consecuencias de estas en las condiciones de salud.

En el tema *beneficios* fueron destacados también el mejoramiento de habilidades cognitivas, sensación de bienestar, disminución de la timidez, aumento del rendimiento académico, mejora en la autoestima y capacidad de superación, así como mayor participación y cuidado con el cuerpo.

En consonancia con estos resultados Brasileiro y Marcassa¹⁵ confirman estos hallazgos, al afirmar que el lenguaje del cuerpo posibilita conocer mejor a sí mismo y al mundo que nos rodea, creando nuevas posibilidades para expresar, inserir e intervenir en el medio. La búsqueda por el conocimiento más profundo de sí y del mundo, transforma y renueva realidades en mudanzas simples en lo cotidiano. Estas a su vez, repercuten benéficamente en hábitos más saludables y en una mejor calidad de vida. Guimarães y Fernandes⁷ destacan que la danza trae un estilo de vida más saludable, trabaja los dominios del comportamiento humano (psicomotor, socio afectivo y perceptivo y cognitivo) a través del movimiento corporal, pasando a ser un camino en la búsqueda por mayores índices de calidad de vida y salud.

Se enfatiza además que, por listar diversas capacidades de movimiento y flexibilidad, más allá de estimular la memoria reciente y la concentración, la danza favorece la calidad de vida.

Ante este mismo prisma, se resalta que la investigación en cuestión se suma a otras que traen que al iniciar la danza el sujeto trae sentimientos emergidos de su cotidiano, siendo a partir de la música y del intercambio de miradas con los otros integrantes que esos aspectos subjetivos sufren interferencia con la práctica de actividades físicas. Estas reafirman mejorías importantes en la autoestima y en la autoconfianza, mayor capacidad de relajamiento, mejora en la calidad del sueño, disminuyendo factores cruciales en el gerenciamiento del estrés diario¹⁶, como fue destacada en este estudio. Adeptos de prácticas corporales presentan resultados como: menor constancia en los cambios de humor, disminución de la ansiedad y de la depresión, sensación de estar más joven y dispuestos, reflejando positivamente en diversos aspectos que promueven mejoría en la calidad de vida¹⁴.

Se destaca que la propuesta en promover encuentros a fin de dar voces a los sujetos de ese proyecto fue importante al presentar los resultados aquí señalados, reafirmando que iniciativas como esa pueden tener impacto positivo en las condiciones de bienestar y salud de las personas. Además, se afirma que un número mayor de encuentros y una colección de informaciones más profundas sobre esos sujetos podrían ampliar las informaciones recaudadas y las discusiones presentadas, suscitando miradas aún más profundas sobre la percepción de esas personas.

Se considera que es necesario identificar, reflexionar y divulgar estudios en el área de la salud que tratan el cuerpo como realmente humano, pautados, sobre todo en la identificación y superación de antiguos paradigmas impuestos en la ciencia, en la salud y, también, en la actuación profesional¹⁷. Se debe entender el cuerpo en su totalidad, exigiendo de las diversas áreas del conocimiento una intervención que abarque sus necesidades biológicas, sociales,

históricas, políticas y culturales, con profesionales comprometidos a ejercer ese descubrimiento de un cuerpo que habla, piensa, vive y siente. Y, la danza, puede llevar a cabo estos temas, tan minimizados en la formación profesional, como un todo.

CONCLUSIÓN

Esta experiencia reafirma a la danza y la actividad física como herramientas importantes en la búsqueda por mejores condiciones de salud y bienestar, así como, los beneficios de la práctica al destacar mejorías como la disminución del dolor, mejoría de la autoestima y de la capacidad de superación, aumento en la sensación de bien estar; reducción de la timidez y mejoría en el relacionamiento interpersonal; aumento del rendimiento académico y aumento en el cuidado con el cuerpo.

Esta investigación al relatar una experiencia divulga prácticas corporales y los cambios proporcionados por la danza en lo cotidiano y en las diversas esferas que comprenden al hombre.

REFERÊNCIAS

1. Westphal MF. Promoção da saúde e a qualidade de vida. In: Rocha AA, Cesar CLG. Saúde pública: bases conceituais. São Paulo: Atheneu; 2008, p. 149-163.
2. Ministério da Saúde (Br); Secretaria de Vigilância em Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.
3. Fonseca CC, VecchiRL, Gama EF. A influência da dança de salão na percepção corporal. Motriz Rev Educ Fís. 2012; 18(1):200-7.
4. Ossoma PA. Educação pela dança. São Paulo: Summus; 1988.
5. Montezuma MAL, Rocha MV, Busto RM, Fujisa WD. Adolescentes com deficiência auditiva: a aprendizagem da dança e a coordenação motora. Rev Bras Educ Esp. 2011; 17(2):321-34.
6. Machado JR, Liberali R, Netto MIA, Mutarelli MC. Fatores motivacionais em adolescentes para à prática da dança na escola. Encontro. 2011; 14(21):77-89.

7. Guimarães ACA, Fernandes S, Simas JPN. Do diagnóstico à ação: programa ritmo e movimento: dançando para um estilo de vida ativo. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2011; 16(2):177-80.
8. Carbonell-Baeza A, Aparicio VA, Martins-Pereira CM, Gatto-Cardia CM, Ortega FB, Huertas FJ, et al. Efficacy of biodanza for treating women with fibromyalgia. *J Altern Complement Med*. [Internet]. 2010 [citado em 12 abr 2013]; 16(11):1191-200. DOI: 10.1089/acm.2010-0039.
9. Garaudy R. Dançar a vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1980.
10. Sousa NCP, Caramaschi S. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. *Motriz Rev Educ Fís*. 2011; 17(4):618-29.
11. Oliveira LC, Pivoto EA, Vianna PCP. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiatrica*. 2009; 16(3):101-4.
12. Walsh IAP, Bertoncello D, Frizzo HCF, Alves SG, Santos WLM. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. *REFACS* [Internet]. 2013 [citado em 15 jun 2013]; 2(1):20-5. Disponível em: <http://www.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1144/998>
13. Mejía FM. Efectos de la danza terapéutica em el control del estrés laboral em adultos entre 25 y 50 años. *Hacia Promoc Salud*. 2011; 16(1):156-74.
14. Lima DM, Neto Silva NA. Danças brasileiras e psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. *Psicol Teor Pesq*. 2011; 27(1):41-8.
15. Brasileiro LT, Marcassa LP. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança. *Pro-Posições*. 2008; 19(3):195-207.
16. Catib NOM, Schwartz GM, Christofolletti DFA, Santiago DRP, Caparroz GP. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. *Motriz Rev Educ Fís*. 2008; 14(1):41-52.
17. Carbinatto MV, Moreira WW. Corpo e saúde: a religação dos saberes. *Rev Bras Cienc Esporte*. 2006; 27(3):185-200.

CONTRIBUCIONES

Todos los autores tuvieron iguales contribuciones en la descripción de la experiencia, en el análisis de los diálogos, así como en la redacción final del artículo.